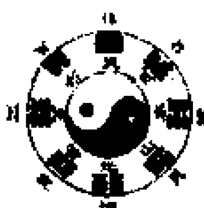
《九宫八卦转掌》编委会

主　编：陈　宏　王滋顺　梁卫东

主　审：张法孟

编　著：唐　强　陈久为　孙凯丰

杜长亚　吴永刚　栾建民　齐兆辉



前 言

《九宫八卦转掌》六十四势，是一部系统而完整的古老传统武术拳书。

本书拳谱，在解放前吴图南先生出版的《国术概论》一书中，曾以中国八卦拳术代表拳谱加以介绍，但无动作说明，不能按谱习练。又因本门择徒甚严，不轻易传人，故会练这套拳法的人并不多，能练全此六十四掌的人则更少。

本门八卦掌，由董海川首传史计栋，史传韩福顺，韩传吴俊山，吴传张法孟。吴俊山老师曾任前南京中央国术馆教务长兼编审处处长，是国内八卦名家。由国术馆毕业的各期八卦掌学员，只能学到四掌，而其入门弟子陈秉衡，亦只学到五掌，且都已成名手，由此可见其保守程度。吴俊山老师晚年，始将九宫八卦转掌六十四势和太极长拳一百零七式，按谱传授于张法孟。不久吴俊山老师即病逝于四川省江津县，享年七十一岁。其九宫八卦转掌拳谱亦归张法孟老师持有。张法孟老师仅传王滋顺、靳群、李新杰、陈经武、陈宏、丛日东、刘顺吉等。

王滋顺和陈宏同拜张法孟为师，深爱九宫八卦转掌六十四势和太极长拳一百零七式，笃心习学二十余年。张法孟老师抄赠拳谱，并按谱传授此拳全部掌法。王滋顺曾师从上海八卦掌名家王壮飞老师，陈宏复曾师从北京八卦名家王文奎、刘兴汉老师，都深受教益。

此书对武术爱好者，尤其对八卦掌爱好者和研究者，是一部难得的好书，习者从中将会增益无穷。此书的出版对发展我国武术、填补武术资料之奇缺，必将作出一大贡献。

为了满足国内外八卦掌爱好者的渴求，在张法孟老师的指导下，由陈宏执笔，在王滋顺合作下，将九宫八卦转掌六十四势口传套路，按谱演式，拍照配图，广集资料，精心整编，经过多年的努力，终于编撰成册，出版发行，以期与众家武林人士进行交流，并为武术爱好者，尤其是八卦掌爱好者提供练习、研究和参考之用。

《九宫八卦转掌》六十四势，是八卦掌的定架子练法。为使习者见书即能照式练习，故对第一卦艮宫八卦掌的八小掌全部详细写出；其他七卦各掌，除每卦第一小掌详细记述之外，皆从略记述。至于《九宫八卦转掌》的活架子、变架子练法以及对练应用，将在其续编中介绍。由于整编者水平有限，错谬之处在所难免，恳望读者批评指正。

本书蒙孙福林绘图，并得黎懋迁老师指教。杜长亚、孙凯丰、唐强、齐兆辉、陈久为、吴永刚、栾建民等学生及孙凡、孙宇、孙劲、周国荣、鞠晓东、宗瑞玲等同志都做了大量工作，一并致谢。

编　者

1990年2月

序

吾自幼体弱，学生时喜游泳和篮球运动，体质渐强。参加工作后，在黑龙江省科学院石油化学研究所任副研究员，今已退休。曾患肝炎，几不能生，数年奔走医院，广求中西医治疗，均不见效。在友人劝引下，半信半疑地参加拳术锻练。初从黎懋迁老师学练杨式大架子太极拳，后得张法孟老师授以太极长拳一百零七式和这套九宫八卦转掌六十四势。又承北京八卦掌研究会副会长王文奎老师传以程派游身八卦连环掌和刀、剑、杆等器械。经几年的拳术锻练，身体竟奇迹般逐渐康复，体质大增。

在二十多年的拳术锻炼、业余研究和教学中，身受显益，深深体会到，中华拳术实为防病健身的科学之道；九宫八卦转掌，更是防身制敌延年益寿之瑰宝。为使中华武术得以发杨光大，为使九宫八卦转掌后继有人、广为传播，在张法孟老师指导下，在师弟丛日东（哈尔滨体育学院武术教研室主任、副教授）等人的协助下，由我执笔并与师兄王滋顺（哈尔滨市武协委员，道里区武协副主席）合作，经过多年的共同努力，将此九宫八卦转掌的定架子练法，配以运动插图，结合吸收其他八卦各派的精华特长，整编成册，公开出版。九宫八卦转掌的活架子、变架子练法及其对练应用等正在继续整编中，不久即将出版问世。

陈　宏　自序

1990 年 2 月

天行健，君子以自强不息。故吾人需怀抱太极，足踏八卦，每日不断进行天旋地转的运动锻炼，以求身体之健壮，生命之不息。

——作者题

董海川墓碑名弟子谱

马	谷	焦	刘	孙	宋	程	史	马	尹
存	毓	毓	登	天	长	庭	计	惟	
志	山	隆	科	章	荣	华	栋	骐	福

王	锡	魏	耿	夏	安	吕	刘	秦	张
辛		吉	永	明		成	殿	玉	
盛	漳	祥	山	德	份	法	甲	宽	钧

彭	王	宋	樊	李	宋	宋	王	沈	王
连	永	龙	志	万	永	莫	德	长	怀
贵	泰	海	涌	有	祥	云	义	寿	清

刘	徐	李	双	王	陈	谷		王	付
宝	兆	长		延	春	步		鸿	镇
贞	祥	盛	福	桔	林	云		宾	海

清	张	司	刘	焦	张	赵	郭	张	梁
		元	凤	春	金	云	玉	英	振
山	铎	功	春	芳	奎	祥	亭	山	浦

陈	李	冯	徐	郭	何
	寿	文	为	通	
泮	年	意	年	海	五

八卦拳根派前五代名人谱

一　代

董海川

二　代

梁振浦　宋永祥　宋长荣　刘凤春　程庭华　史计栋　马惟骐　尹福

三　代

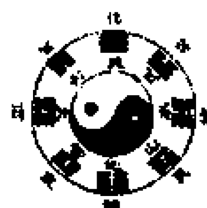
周祥　刘斌　姬凤祥　郭铸山　程有信　尹玉章　蒋馨山　杨明山　韩福顺　何金魁　门宝珍　宫宝田　张玉魁　李文剽　冯俊义　马贵　程有功　程有龙

四　代

田剑涛　王文奎　徐华文　盛计辉　张玉安　王景孟　尹左臣　高柯兴　朱文豹　马德山　卢书魁　吴俊山　何钧　王清和　石忠义　许永福　钱茂林　孙锡堃

五　代

杨清潭　董宝庆　汪慧　张法孟　陈世杰　崔体乾　曹宗声　崔玉岑　陈秉衡　刘振林　孙芝芳　宋子琴　杨长庚　胡庆来　张玉田　张明轩　刘鹤亭　田锡九

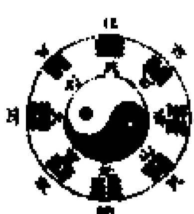


目　录

九宫八卦转掌拳谱 …………………………………………… (3)
绪　论 …………………………………………………… (6)
八卦掌基础理论 ………………………………………… (9)
　　一、九宫八卦掌拳论 ………………………………… (9)
　　二、八卦掌歌诀 ……………………………………… (11)
　　三、九宫八卦掌应敌诀 ……………………………… (12)
　　四、八卦转掌云盘三十六歌 ………………………… (13)
　　五、八卦转掌云盘四十八法歌诀 …………………… (16)
八卦掌练法说明 ………………………………………… (21)
　　一、八卦掌练法歌 …………………………………… (21)
　　二、八卦掌走圈身法九宫歌 ………………………… (21)
　　三、八卦掌练法说明 ………………………………… (21)
九宫八卦转掌起式 ……………………………………… (23)
艮宫八卦掌 ……………………………………………… (27)
坤宫八卦掌 ……………………………………………… (127)
震宫八卦掌 ……………………………………………… (179)
兑宫八卦掌 ……………………………………………… (233)
乾宫八卦掌 ……………………………………………… (285)
离宫八卦掌 ……………………………………………… (335)
巽宫八卦掌 ……………………………………………… (383)
坎宫八卦掌 ……………………………………………… (433)
传　记 …………………………………………………… (483)
　　董海川传略 ………………………………………… (483)
　　史计栋传略 ………………………………………… (483)
　　韩福顺传略 ………………………………………… (484)
　　吴俊山传略 ………………………………………… (484)
　　张法孟传略 ………………………………………… (484)

九宫八卦转掌

（六十四势）



九宫八卦转掌拳谱

一、艮宫八卦掌（含搬字掌）

1. 叶底藏花
2. 转身掌
3. 磨身掌
4. 顺势掌
5. 野马闯槽
6. 迎风穿袖
7. 四立桩掌
8. 鹞子翻身

二、坤宫八卦掌（含扣字掌）

1. 回身斜撞
2. 靠身掌
3. 片旋掌
4. 虎口掌
5. 丹凤朝阳
6. 风轮劈掌
7. 脱身换影
8. 四龙取水

三、震宫八卦掌（含刁字掌）

1. 指南金针
2. 团掌

3. 苍龙摆尾
4. 狮子滚球
5. 背身吐信
6. 反背擂捶
7. 孤雁出群
8. 旋风掌

四、兑宫八卦掌（含钻字掌）

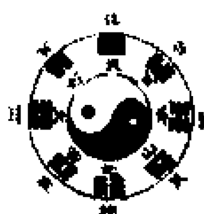
1. 迎门推扇
2. 倒拽风舟
3. 二郎担山
4. 冲天火炮
5. 恶虎扒心
6. 走马回头
7. 钝镰割草
8. 老僧披衣

五、乾宫八卦掌（含推字掌）

1. 青龙探爪
2. 金丝捣眉
3. 白猿献桃
4. 拨云见日
5. 顺步撩衣
6. 托枪打虎
7. 怀抱琵琶
8. 倒拔垂杨

六、离宫八卦掌（含托字掌）

1. 滚腕插花
2. 玉女穿梭
3. 回头望月



4. 霸王脱盔
5. 脑后夺冠
6. 腰横玉带
7. 黄莺掐嗉
8. 尾坠千斤

七、巽宫八卦掌（含带字掌）

1. 千斤坠地
2. 周仓扛刀
3. 二仙传道
4. 燕子抄水
5. 请客送客
6. 卧虎跳涧
7. 刘全进瓜
8. 霸王捆肘

八、坎宫八卦掌（含领字掌）

1. 双封贯耳
2. 猿猴爬竿
3. 猿猴扨绳
4. 懒龙卧枕
5. 恶虎捕食
6. 十字叠撞
7. 走马活携
8. 白袍铡草

绪　论

九宫八卦转掌，为八卦拳学之一种。按乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑四正四隅之八卦，每卦为一宫，加中宫而构成（如图7九宫八卦图）。中宫属土，土无定位，周流八方。所以在拳中，中宫八掌不独立占位，而是分别暗含于八卦之中。每卦八掌，占位之掌，共八八六十四掌。卦分九宫，每宫八掌，所以九宫八卦转掌，实有八九七十二掌。并含有七十二截腿。七十二暗脚，诚为内家上乘之高拳。

八卦拳学的发展，有据可考者，始自清之董海川（图像1）先生。董海川，河北省文安县朱家坞人，生于清嘉庆元年（公元1796年10月13日），逝于光绪六年（1880年），享年84岁，葬于北京东直门外。1981年5月迁葬于北京万安公墓（图像2）。先生少时好武勇，精罗汉拳。后于九华山拜道者红莲仙子，人称云盘长老毕澄霞为师，又得其师叔武当大侠、人称铁拐道人郭济元之传授，后至北京传世，自成一派，称八卦掌。

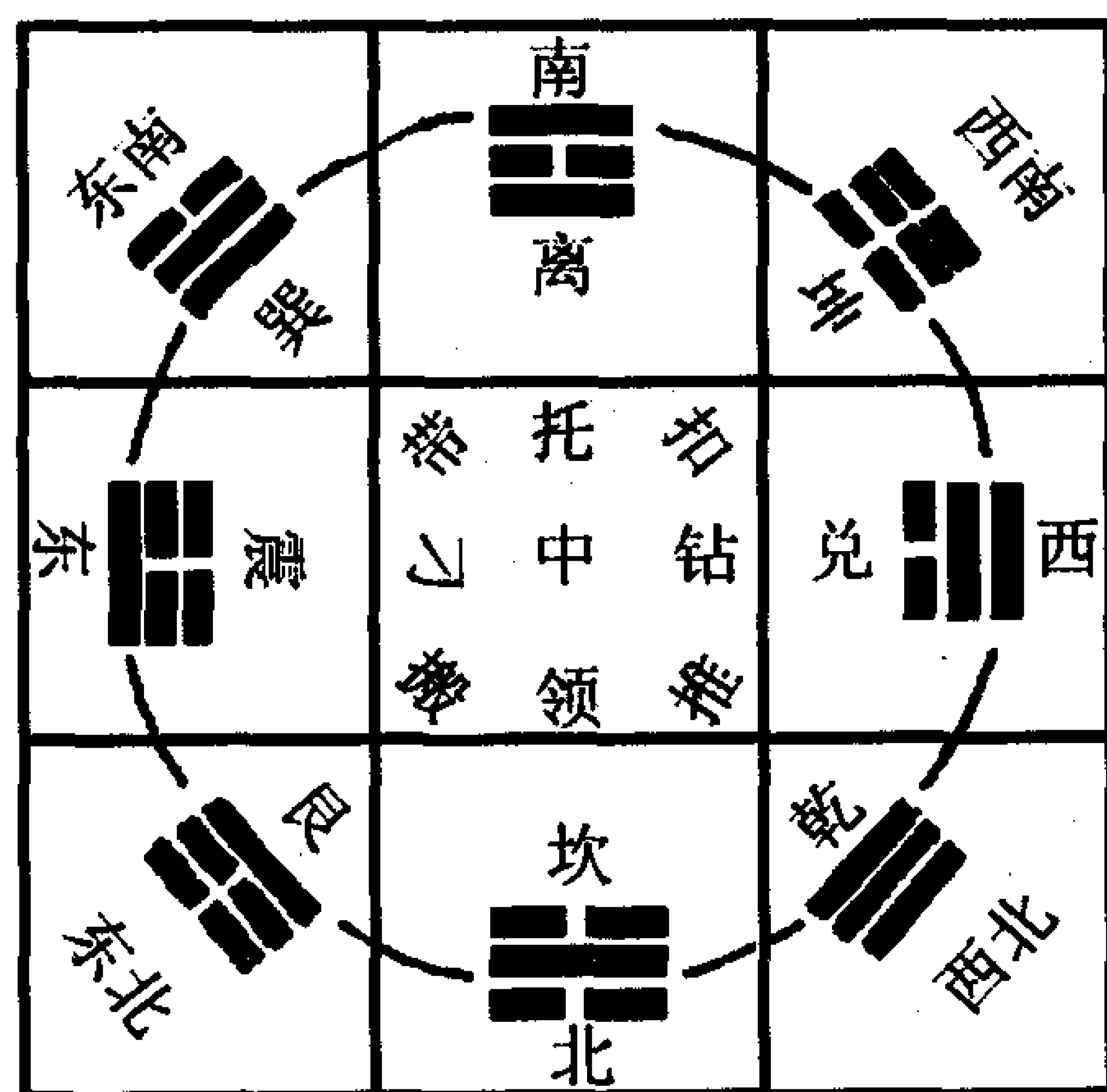
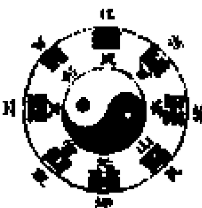


图7　九宫八卦图

八卦掌门的传继，始自董海川，传授尹福、马维祺、史计栋、程庭华、宋长荣、刘凤春、梁振蒲等56人（如董海川墓碑名人谱）。各大门徒相继传人，自成一枝，各有特征。

本九宫八卦转掌，传自史计栋，史精腿功，有艺名“贼腿史六”之称。史传韩福顺。韩精单刀，有艺名“单刀韩”之称。韩传吴峻山（字德连）（图像3）吴致力八卦40余年，执教南北，颇负盛名，诚为八卦门中之杰出者。曾任前中央国术馆教务长，兼编审处处长。吴传陈秉衡、蒋勋培、张法孟等人。张法孟老师（图像4），在拳术健身理论方面有很深的研究。张传王滋顺、李新杰、陈宏、陈经武、靳群、丛日东、刘顺吉等人（图像6）。

八卦掌是中国拳术百花园中的一枝。拳术虽属体育运动之一种，但与其它体育运



动有所不同。体育运动之目的在于健身而益寿。拳术除了健身益寿的作用外，尚可防身而制敌。不过在现代化武器高度发达的今天，拳术的主要目的是健身，其防身制敌之作用就退居次要地位了。但在短兵相接的交手战中，拳术的武功技巧，仍不失其宝贵之价值。拳术与舞蹈、体操等运动也不相同。拳术含有舞蹈动作优美的艺术性，有体操舒筋活血而健身的实用性。拳术虽非舞蹈和体操，却有制敌取胜的武功。

九宫八卦转掌是据《易经》之哲理，按中医“阴阳”、“五行”、“经络”、“脏腑”、“季候”等理论，结合“导引”、“吐纳”、“气功”、“武术”等学说，在保家卫国、强族强种的武功基础上发展起来的。它是内外兼修、刚柔相济的一种拳术。此拳术虽发展较晚，却富集了各家拳术的特长，满含着技击致胜，引人入迷的运动兴趣。它代代相传，不胫而走，目前已遍及祖国南北。它练后益补先天，以救元气之不足；它动筋骨，活气血以增身体之健壮。在健身方面。它比其他运动有着更大、更快、更显著的效果。在对敌用法上，它讲擒、拿、跌、打、点、卸、走、化；它有搬、扣、刁、钻、推、托、带、领等诸法，能进能退，能攻能守，能化能打。刚而不滞，柔而不散；静如山岳，动似雷霆；螺丝劲，层出不穷；圈中圈，处处有变，暗合着“敌进我退，敌退我进，敌停我扰，敌乱我打”运动战术16字诀的原则。练就此拳，真可谓知已知彼，百战百胜也。

八卦拳总歌云：拳术先天气练匀，刚柔相济细推寻，八卦掌法留意记，不怕敌强力千斤，掌分八势转为本，左旋右转要缩身，二人相战掌中求，动手取胜步法分，外练手眼身法步，内修心意精气神，拳功真意终何在，延年益寿不老春。

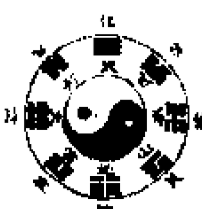
九宫八卦转掌和其他八卦掌一样，有着共同的特点。首先，在“脚”上，突出地强调“走”，不但要前进、后退应直“走”，而且强调侧身转圈的斜身“走”，换掌变式中要不停地“走”，蹲身平膝胯低趟泥“走”。在“身”上，突出地强调“转”，总是以左摆右扣绕敌旋转，引敌旋转，带敌旋转，在转中击败敌人。在“手”上，更多地用掌代拳，因此八卦拳通呈为八卦掌。八卦掌的特点，总起来说是：一走，二转，三坐，四翻，五视，六变。要求行走如龙，旋转似轴，坐如虎踞，换式似鹰翻，视如猿猴守物，变则神鬼莫测。

八卦掌的练法，分上盘、中盘和下盘三层功夫。初学练上盘，高架子转大圈；其次练中盘，在沿圈转走时，身要向下蹲坐，走中架子。在有了一定基础之后，为了提高功夫，再练下盘，即在沿圈转走和变掌换式时，身体要向下蹲坐到平膝胯的程度，走低架子。所以有人说，八卦掌的功夫全出在蹲身的走圈中，是很有道理的。八卦掌的架子练法，还分定架子、活架子和变架子。所谓定架子，即在初学时，每逢换掌变式，都要步法站定。按拳式套路编排的次序应尊照老师的传授，一招一式，清清楚楚，按规矩反复练习。目的在于学套路，正姿势，练基本功。定架子，每掌可包括一个或几个招式手法。在练活架子时，不但要把包含几个手法的套路拆开，拆成只含一个手法的掌式；在换掌变式时，步法不能停止。要在不停的走动中，连贯一气地脱了规矩

而合规矩地去练习。目的是明确和熟悉每掌招式的对敌用法，以提高基本功。在此基础上，进而练习变架子。所谓变架子，即在练掌时，要有敌情观念，要有敌人击我的设想，要从实战出发，在引敌不停地走动中，按敌出手的架式而出手，随敌拳势的变化而变化我的掌法招式。这种练法的目的是练就因势用招、借力发人，随敌变化的击敌技巧和功夫。要得机得势，要知卦位之变化。

九宫八卦转掌内容极为丰富。可惜我们几位同志都未下过深功，所以学粗、识少、领会浅，仅知皮毛。为了响应党的“百花齐放，推陈出新”，“挖掘整理祖国武术瑰宝”为四化建设服务的号召，仅把老前辈遗留下来的部分资料及跟随张法孟老师所学的九宫八卦转掌传统套路和我们练习中所得的点滴体会，结合吸收其他八卦掌练法的一些特点加以整理，公布于众，以供各武术爱好者进行练习、研究和参考，达到交流经验、共同提高的目的。

1983 年 6 月



八卦掌基础理论

一、九宫八卦掌拳论

八卦拳，取象于数理，立体于卦象，命名于拳术。外以修身，内以养性，体以强质，用以应敌。以掌代拳，故又名作八卦掌也。

古者，伏羲氏之王天下，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。

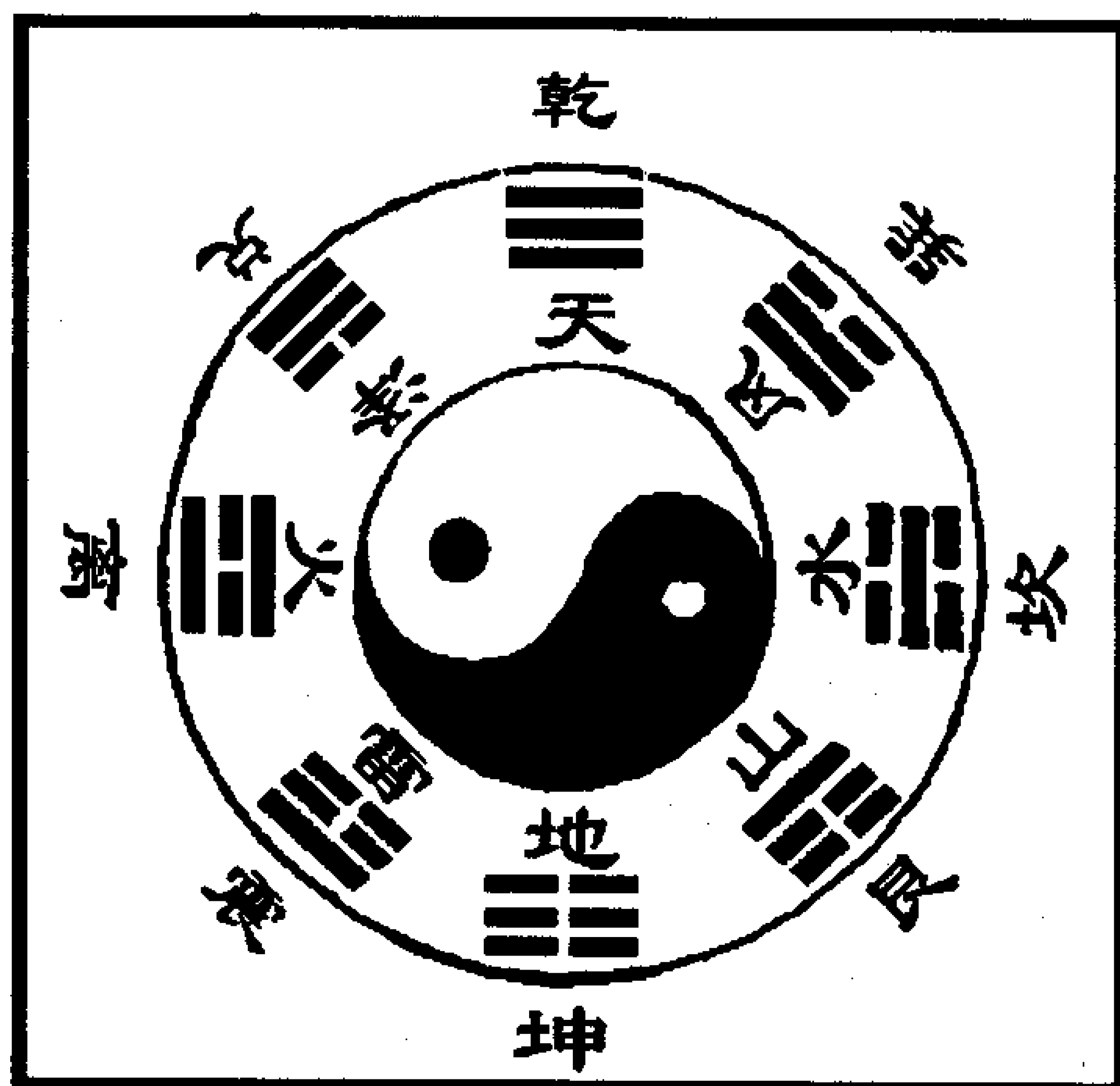


图8　先天八卦图

伏羲氏所画之八卦，为先天八卦（如图8）。应挂起来，上下看。各卦之象徵是：乾为天，坤为地，离为火，坎为水，巽为风，震为雷，艮为山，兑为泽（如先天八卦图8）。着重于天体阴阳之变化，事物生、长、成、收之过程。天地交泰，万物生；风雷震动，万物长；水火既济，万物成；山泽适宜，万物收。研究事物开始、发展、形成、结果之规律。

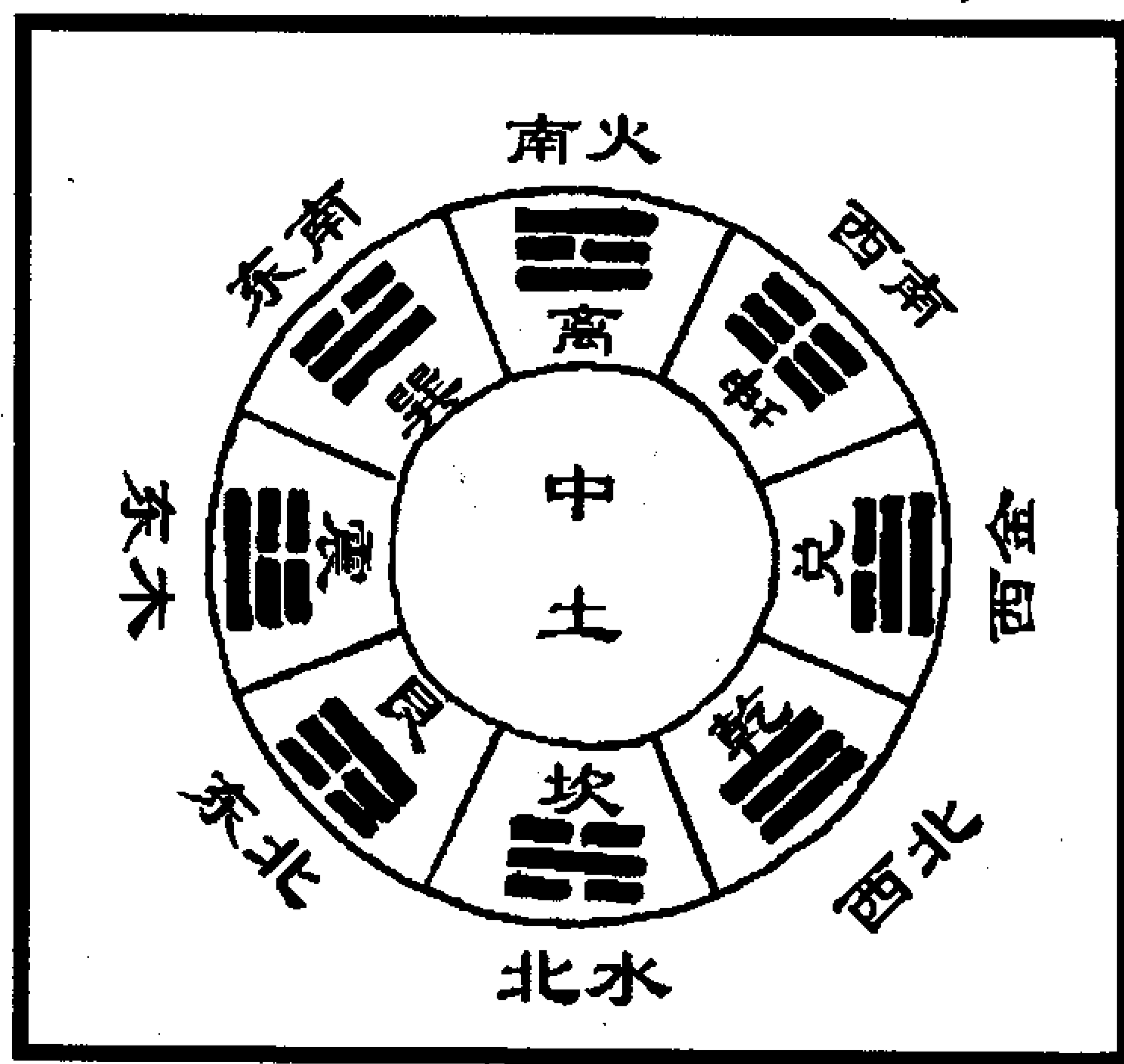


图9　后天八卦图

周文王所画之八卦，呈为后天八卦（如图9）。应放平了，从上向下平着看，各卦之象徵是：乾为西北，坤为西南，巽为东南，艮为东北，此四隅位也；震为正东，兑为正西，离为正南，坎为正北，此四正方也（如后天八卦图9）。加之中央，乃成九宫。东、西、南、北、中，象徵五行之金、木、水、火、土。着重研究方位阴阳之变化，五行生剋之制约，季节气候之演变对事物的影响，研究事物发展、变化、

各阶段的规律。

八卦的理论就是中国古老的《易经》学说。易经学说主要是一部包含朴素唯物辩证法的中国古典哲学。这部哲学的主要内容是无极、太极、阴阳、五行和八卦学说。无极学说主要是说明矛盾统一整体的；太极阴阳学说，主要是研究矛盾统一对立斗争的；五行学说，主要是研究矛盾生尅和制约关系的；八卦学说，则主要是研究矛盾变化及其影响的。这部古典哲学的基础，是古老的天体形成理论。古人认为，天地形成之前，宇宙间是一团混沌之气。所以混元一气即无极。宇宙间这一元混沌之气，经过若干万年的变化，始有开合。清气逐渐上升，浊气逐渐下降。所以一气开合呈太极。太极分阴阳，清气上升为阳，浊气下降为阴。阴阳呈两仪，清气上升散发形成天，为阳仪；浊气下降凝结形成地，为阴仪。天地交合生三才，天才、地才、人才也。这一气之开，便形成了天地；这一气之合，便生出了人，于是地球上才有了人。古人还认为，天地形成之后，不是静止的，而是在运动着、在转动着、在变化着。从混元一气，到一气开合，到阴阳两仪，便有了天、地、人。从混沌初开，到天地转动，便生万物。于是花、鸟、龙、虎便相继出世。在乾坤旋转之下，天盘左旋，地盘右转，始有风雷水火，继之山泽事物。在天（乾）、地（坤）、水（坎）、火（离）、风（巽）、雷（震）、山（艮）、泽（兑）的相互变化和影响下，世间事物便生、长、成、衰、亡，不断地发展、不断地变化。这些美丽的想象和学说，都在九宫八卦转掌的起式、收式和全部套路中表现出来。建立在天人合一学说基础上的九宫八卦转掌，在练法上是怀抱太极（太极图的单鱼），脚踏八卦，进行着天旋地转的人身锻练。

以易理结合拳术动作而言，在八卦拳中混元一气不动为无极。始自静动一气开合呈太极。太极分阴阳。静为阴，动为阳；合为阴，开为阳。阴阳呈两仪。在八卦拳中，左右旋转走圈为两仪。左旋走圈为阳仪，右转走圈为阴仪。两仪生四象。八卦拳每仪旋转走圈中，加上左右摆步和扣步构成四象。四象生八卦。在左右旋转走圈与左右摆扣中，加上前进、后退即构成八卦。再加上中定，即成九宫。这些动作合起来，就构成九宫八卦转掌（如图10）。

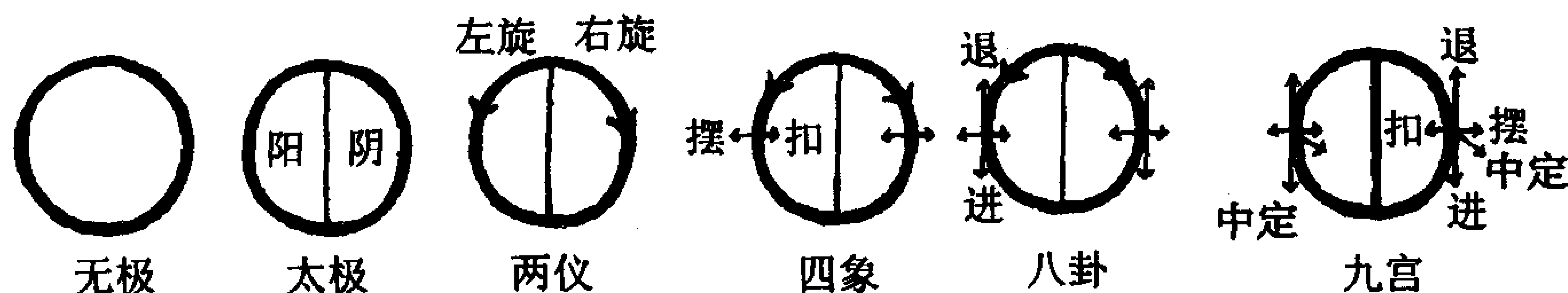


图10

八卦掌，掌分八门：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑四正四隅也，此为八卦。加之中央，乃成九宫。每卦为一宫，乃成九宫八卦也。中宫属土，土无定位，周流八方。故中宫之卦，在拳中不独立占位，中宫八掌，八母掌也：搬、扣、刁、钻、推、托、带、领实乃八纲，分别含于八卦之中。每卦八掌，成形之掌，共八八六十四掌，与八卦之变卦的卦数相合，卦分九宫，每宫八掌，故九宫八卦转掌，实有八九七十二



掌（如图11 九宫八卦）。

本九宫八卦转掌，由中宫起式和在中宫收式，基于万物生于土，万物归于土也。所以拳式由中宫起式而开始，最后还由中宫收式而结束。

八卦掌，以走为主。动作迅速，进退转走，毫无停止。虚实变化，收放参用。摆扣转换，疾如风电。皆在步法轻灵，腰腿敏捷之所致也。其行藏之态。大有龙飞凤舞，见首不见尾之势。故八卦掌有“龙形八卦掌”之称。

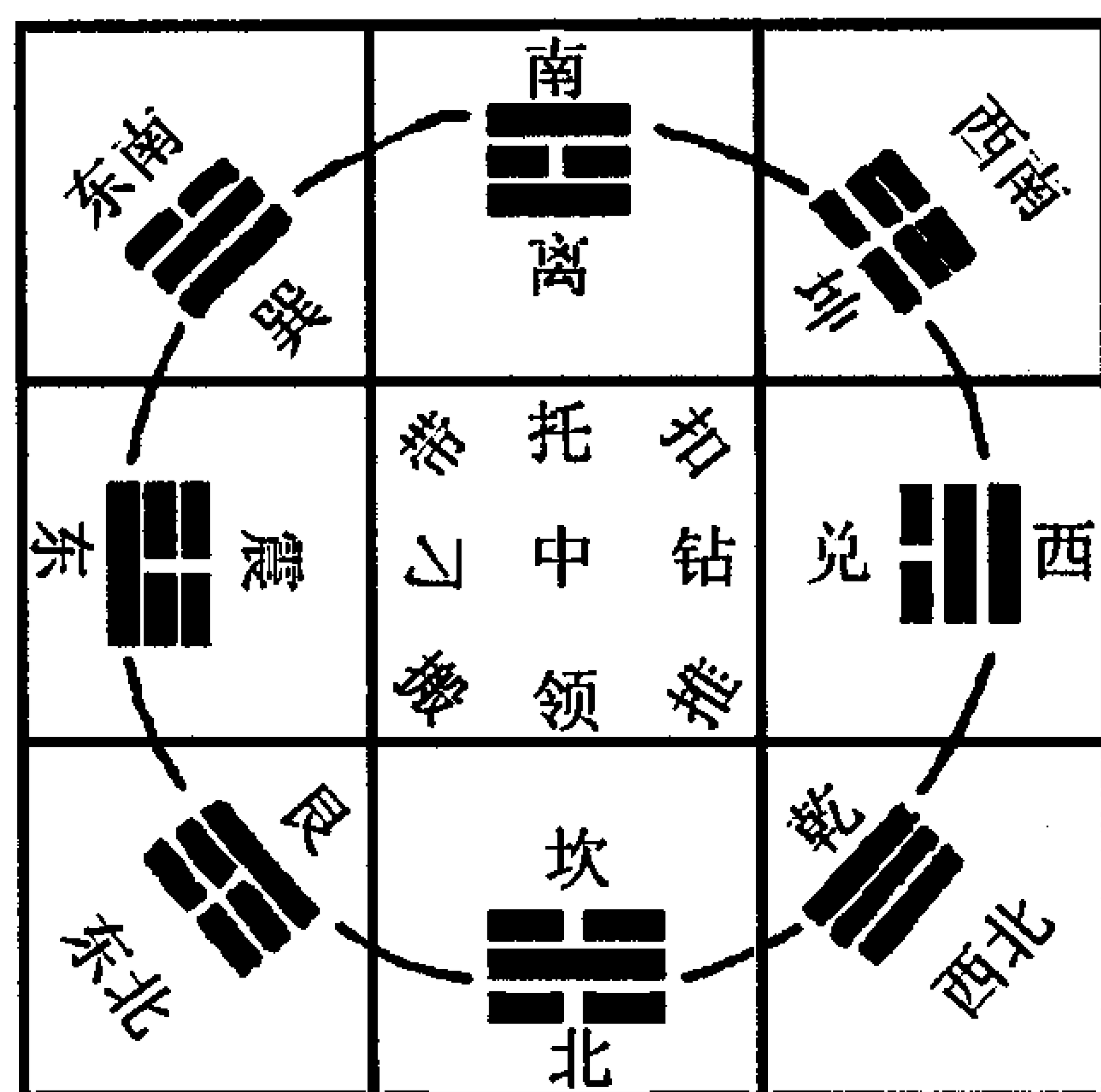


图11　九宫八卦图

八卦掌，掌分阴阳，上下翻飞，起钻落翻，左出右入，紧随相连，来往走圈，连环使用，从不空走。出手如钢锉，回手似钩镰。故八卦掌。有“八卦连环掌”之称。

八卦掌在转走中，空胸拔顶，腰直腿弯，松肩坠肘，紧背实腹。呼吸以鼻，轻出缓入，匀细深长，气贯丹田。神舒心静，排除杂念。以心行气，以气运身，久而久之，自然气遍身躯。它练后天，补先天，以救元气之不足。伸肋骨，活气血，以增身体之健壮。进退合宜，动静归根，体用兼备，攻守得体也。

八卦掌，走掌时，单掌前伸，后掌伏于前肘之下，抱肩坐腕，拧腰转体，扭步扣膝，曲腿淌泥。两掌指向转圈圆心，以前掌食指为准，目视前手虎口，行步转之。故八卦掌有“八卦转掌”之称。左右换掌时，要后掌自前掌肘下穿出。穿掌要诀，则在以臂助掌，以身助臂，以步助身。倘步法轻灵活变，则身法、手法无不灵活。故八卦掌也有“八卦穿掌”之称。

八卦掌，运劲之要，有法二十四。分为搬、扣、刁、钻、推、托、带、领、走、穿、拧、翻、缠、拦、截、劈、擒、拿、跌、打、封、闭、展、闪。一旦练习熟练，则能进亦能退，能攻亦能守，能化亦能打，能接亦能走。刚而不滞，柔而不散，刚柔相济，得心应手。螺丝劲，层出不穷，圈中圈，处处有变。动静虚实，变化莫测，知已知彼，百战百胜也。八卦掌在击技上，符合于运动战术原则——敌进我退，敌退我进，敌停我扰，敌乱我打十六字诀的原则。另有“八卦掌应敌诀”篇，论述应敌原则甚详，可参考。这些原则和方法，一旦运用精熟，自能举止从容，因敌变化，出手致胜，达于上乘矣。学者果能克苦练习，仔细尽心地钻研，则运用之妙，存乎其人也。

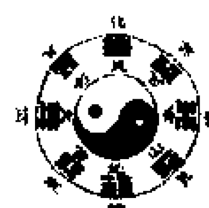
二、八卦掌歌诀

八卦掌，走为先，虚实变化，步中参。
收即放，去即还，来往使用，要走圆。
走如风，站如丁，旋转摆扣，步法清。
腰为纛，气为旗，眼观六路，意为先。

动如电，静似山，滚转变换，似鹰翻。
抱六合，勿散乱，气遍身躯，归丹田。
头要顶，胸要空，怀抱单鱼，步七星。
行如龙，坐如虎，左顾右盼，灵如猿。
阴阳手，上下翻，穿钻点打，紧相连。
摆扣步，便旋转，前后左右，都顾全。
起如箭，落如鹰，追风赶月，不放松。
转换步，仔细观，进退摆扣，在腰间。
脚打七，手打三，手腿齐进，意要专。
肩打撞，胯打走，矮身挤靠，顶膝肘。
高不扼，低不拦，迎风接近，最为先。
数语妙诀，拳中要，不用纯功，亦徒然。

三、九宫八卦掌应敌诀

二人争胜，如同行兵，决胜千里，运筹帷幄。
心为主帅，眼为先锋，足为战马，手为刀兵。
以心行气，以气运身，静如山岳，动似雷霆。
静以待动，动以顺随，敌来我走，敌走我黏。
远来看走，近身看手，接手走劲，顺势吞吐。
远不发打，近不胆怯，面前接手，进身紧贴。
或黏或走，随屈就伸，黏走劲合，即刻发手。
你打你的，我打我的，能打就打，难打就走。
敌进我退，敌退我进，敌停我扰，敌乱我打。
声东击西，指南打北，行上取下，扰左攻右。
前进后退，左旋右转，审机看势，侧身应敌。
正来侧取，侧来攻正，诱敌跟入，反身回攻。
阴阳双掌，上下飞翻，落如踏地，起如钻天。
收放连使，来去并用，出手钢锉，回手钩镰。
上来挑托，下来搂拔，直来横取，中来拦捋。
手起撩阴，脚打膝分，膝起望怀，肘发护心。
阴阳互制，刚柔相济，接转柔化，以柔克刚。
强而避之，实面虚之，避实击虚，勿贪勿欺。
弱而强之，虚而实之，刚劲紧摧，迅雷烈风。
随敌屈伸，不丢不顶，舍已从人，擒纵在我。
退让彼来，进由我去，来宜听真，去贵神速。



黏连密贴，得时得位，引进落空，蓄而后发。
因势用招，借力发人，化而后拿，劲合即发。
曲走直射，催枯拉朽，知已知彼，百战百胜。

四、八卦转掌云盘三十六歌

歌诀一：

空胸拔顶下榻腰，扭步扣膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须冲虎口瞧。

歌诀二：

后肘前叠肘掩心，手再翻塌向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

歌诀三：

步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

歌诀四：

一式单边不足奇，左右循环乃为宜，
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

歌诀五：

步既转兮手宜催，后掌穿出前掌回，
去来来去无二致，要如弩箭离弦飞。

歌诀六：

穿手直掌贴肘行，后肩改作前肩成，
莫要距离莫犹疑，脚入裆去是准绳。

歌诀七：

胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂掌前伸，
气到丹田缩谷道，直拔颠顶贯精神。

歌诀八：

走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，
低盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。

歌诀九：

抿唇闭口舌舐腭，呼吸全凭鼻孔过，
力用极处哼哈泄，混元一气是为得。

歌诀十：

掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展，
先戳后打施腕骨，松膀长腰跟步钻。

歌诀十一：

扣步合膝摆步掰，换掌换步矮身骸，
进退退进随机势，只凭腰腿巧安排。

歌诀十二：

此掌与人大不同，进步抬前乃有功，
退步先要退后足，跨步尽外要离中。

歌诀十三：

此掌与人大不同，手未动兮膀先攻，
未曾前伸先后缩，吸足再吐力独丰。

歌诀十四：

此掌与人大不同，前掌后手力相通，
欲使稍兮先动根，招招如是不得松。

歌诀十五：

此掌与人大不同，未击西兮先声东，
指上打下熟得知，卷帘倒流更神通。

歌诀十六：

天然精术怕三穿，不走外门是枉然，
他走外兮我穿内，伸手而得不费难。

歌诀十七：

掌使一面不为功，至少仍须两面攻，
一横一直三角手，使人入在我怀中。

歌诀十八：

高欲低兮矮欲扬，斜身绕步不须忙，
斜翻倒翻腰着力，翻到极处力要刚。

歌诀十九：

人道掌法胜在刚，董老曾言柔内藏，
个中也有人知味，刚柔相济是所长。

歌诀二十：

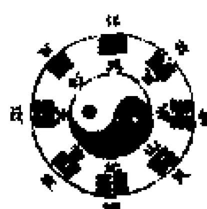
刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。

歌诀二十一：

用到极处顶转身，脱身化影不留痕。
如何变换端在步，出入进退腰先伸。

歌诀二十二：

转掌之神颈骨传，转头扭项手当先。



变肘缩颈发肘伸，要如神龙首尾连。

歌诀二十三：

打人凭手膀为根，膀在肩端不会伸。
故欲进肘进前步，若进后步枉劳神。

歌诀二十四：

力足发自筋与骨，骨中出硬筋须随，
足根大筋通脑脊，发招跟步力能催。

歌诀二十五：

眼到手到腰腿到，心真神真力又真，
三真四到合一处，防已有余能制人。

歌诀二十六：

力要刚兮更要柔，刚柔偏重功难收，
过刚必折真物理，优柔太盛等于休。

歌诀二十七：

刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，
刚柔当用乾坤手，掀天揭地海波澜。

歌诀二十八：

人刚我柔是正方，我刚人柔法亦良，
刚柔相遇腰求胜，解此纠纷步法强。

歌诀二十九：

步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，
足欲动兮腰不动，踉跄迈去误时机。

歌诀三十：

转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针稳柔刚。

歌诀三十一：

人持利器我不忙，飞剑遥遥到身旁，
看他来路哼哈避，邪不压正语颇良。

歌诀三十二：

短兵相接似难防，哪怕锋利是鱼肠，
伸手取来囊中物，指山打磨妙中藏。

歌诀三十三：

人众我寡力难档，巧破千钧莫要忘，
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。

歌诀三十四：

伸手不见掌前人，又无油松照彼身，
收缩眼皮努睛看，底盘掌使显神奇。

歌诀三十五：

冰天雪地雨泞滑，前脚横使且莫差，
翻身切忌螺丝转，高低紧避乃为佳。

歌诀三十六：

用时最要是精神，精神焕发耳目真，
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听虎尤吟。

三十六歌赞：

掌法步法与月異，传出日久或忘记，
吾歌吾歌三十六，字字句句有真意。

五、八卦转掌云盘四十八法歌诀

歌诀一：身法

手法步法要相随，手到步迟力必微，
手脚俱到腰欠力，去时迟慢抽难回。

歌诀二：相法

对御群敌相法先，未从进步退当然，
退则审势知变化，以逸待劳四两牵。

歌诀三：步法

未从动稍先动根，手快不如半步跟，
进退出入只半步，制敌避招以安神。

歌诀四：迈法

功夫本从弯步来，两手变化随步开，
高挑低搂横掩避，推托带领不离怀。

歌诀五：连步法

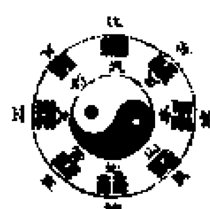
连步必三费功夫，使手要简自然无，
搭手转身是空手，机会恰巧是江湖。

歌诀六：顿步法

顿步不要两相齐，前虚后实互参差，
假若站齐前后仰，亦且腰里少灵机。

歌诀七：手法

偏沉则随双重滞，外硬里软拈枪式，
横推里钩身有立，只有吸呼腰腹随。



歌诀八：力法

人说冷弹脆快硬，我说冷快是一般，

脆硬细分无二致，发劲全凭心力合。

歌诀九：存力法

只会使力不会存，力进犹如箭离弦，

不但无功且有害，轻输重折且失身。

歌诀十：续力法

力着他人根已断，若再续力彼难逃，

此时惟有冲前步，长腰长膀齐向前。

歌诀十一：降人法

快打慢兮不足夸，强制弱兮不为佳，

最好比人高一着，顾盼之中不空发。

歌诀十二：决胜法

彼力千钧快如梭，避强用顺快步挪，

千人只有三五近，稍伸手脚不难遮。

歌诀十三：用法

高打矮兮矮打高，瘦打胖兮不动摇，

若遇瘦长凭捋带，年迈无功上下瞧。

歌诀十四：逢闭法

手称三关脚伸屈，一手三关脚直迁，

肩肘腕胯膝可用，缩颈空胸步带躯。

歌诀十五：接拳法

五花八门乱如麻，长拳短打混相加，

你越快兮我越慢，我若发时鬼神夸。

歌诀十六：摘解法

多少拿法莫夸技，两手拿一力固奇，

任他神拿怕过顶，穿鼻刺目势难敌。

歌诀十七：接单补双法

莫说两手似坚兵，一来一往是其能，

闭住右手左无用，双手齐来更无功。

歌诀十八：打磨指山法

他人来手我不然，侧身还击彼自还，

他若还时我入手，他若封时三手连。

歌诀十九：脱身化影法

他不来时我叫来，他若来时我化开，

不须避手凭身段，步步不离两胯侧。

歌诀二十：背后转身峰法

伸手要小步要大，开步半胯贴身抓，
跨步落地蹲身转，他若转时我鹰拿。

歌诀二十一：磕砸劈撞法

磕来还磕我要先，砸来换步左手黏，
劈来叠时桩横立，撞来乾坤手摇圈。

歌诀二十二：半圈手法

他人手法多直线，跨上半步如等闲，
即或指直打斜法，再跨半步不相干。

歌诀二十三：正圈手法

四面敌人我在中，穿花打柳任西东，
八方凭势风云变，不守呆势不走空。

歌诀二十四：心眼法

心如大将眼如法，见景生情有变化，
最忌心痴眼不准，手忙脚乱胆不佳。

歌诀二十五：定眼法

四面刀枪乱如麻，又当昏夜月无华，
矮身定睛招路广，步步弯行自赢他。

歌诀二十六：接器法

长短单双器固精，算来不如两手灵，
铁掌练来兵一样，肉手偏找肮腕行。

歌诀二十七：保身法

以强胜弱不足夸，弱能胜强方是法，
任他离弦箭手快，跨步磨身保无差。

歌诀二十八：乱人法

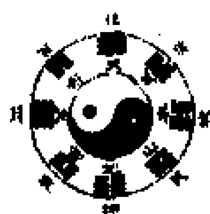
心乱先从眼上乱，千招不如掌一穿，
对准鼻梁连环使，跨步刺人左右还。

歌诀二十九：开合法

欲合先开是一般，见开防合不二传，
诈败佯输知卷土，指东打西意中含。

歌诀三十：定南法

任他千手千眼快，守住中身自安然，
不到要时不伸手，接手即引发手还。



歌诀三十一：求近法

封躲固是护身招，躲过他人自逍遥，

切忌远出尺外步，开门绕道法不牢。

歌诀三十二：六路法

他人六路是空言，我之掌式六路观，

动步即能八方顾，瞻前顾后自无难。

歌诀三十三：不二法

发不准兮不枉发，一发不中连二发，

任他神鬼多灵妙，不掉魂兮也裂牙。

歌诀三十四：防滑法

冰天雪地势难牢，前横后直记心稍，

动转需用小开步，切忌挺身法打高。

歌诀三十五：稳步法

步不稳兮身必摇，脚踏实地胜千招，

进驱足趾退思踵，不扣步兮莫回瞧。

歌诀三十六：小步法

回身转步必须小，步大舍身脚不牢，

欲要转身迈半步，人难擒兮亦难晓。

歌诀三十七：掌法

掌法虽有上中下，上下不过是穿架，

园转自如惟中盘，高不全从此变化。

歌诀三十八：忌俯法

低头如同眼不开，亦且身易往我栽，

低头弯腰中躯死，全步全掌使不来。

歌诀三十九：忌仰法

紧背空胸静中求，挺胸坦腹悔难收，

叠肚吸腰来不及，最怕转身不自由。

歌诀四十：正身法

全身力量在中躯，自身歪斜力不周，

别看步变身必正，发手如箭不停留。

歌诀四十一：辅身法

身如君王腰腿臣，君正臣强可制人，

进退闪躲凭身法，若无腰腿不生神。

歌诀四十二：拗身法

人来制我已贴身，此时手脚不赢人，

左右吸收回拗法，化险为夷把人擒。

歌诀四十三：跨步侧身法

穿梭直入势难停，先发制人显他能，

若逢此手接连退，不如跨步侧身灵。

歌诀四十四：左右捽身法

闪躲东方西又来，摇身一变捽身开，

左右连环皆如此，前推后捋腰安排。

歌诀四十五：蹲步沉身法

身高架大路上三，举手招封势所难，

蹲步沉身使就下，人我机关用法宽。

歌诀四十六：忌拿法

八卦之手不讲拿，我拿人兮我亦差，

假若人多不方便，直出直入已堪夸。

歌诀四十七：忌站法

浑圆一气走无涯，八卦真理是法家，

站步不离脚变化，站住即为落地花。

歌诀四十八：太上法

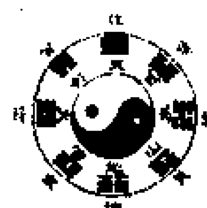
力要足活招要准，即或使空三不紊，

招套招兮无穷尽，精神法术在乎纯。

歌诀四十九：赞法

四十八法意真纯，说说练练不费神，

要得真传纯功到，几人三年试验深。



八卦掌练法说明

一、八卦掌练法歌

顺项提顶，溜臀收肛；松肩沉肘，实腹畅胸；滚钻争裹，奇正相生；龙形猴相，虎坐鹰翻；拧旋走转，蹬脚摩胫；曲腿蹚泥，足心涵空；起平落扣，连环纵横；腰如轴立，手似轮行；指分掌凹，平肩摆肱；桩如山岳，步似水中；火上水下，水重火轻；意如飘旗，又似点灯；腹乃气根，气似云行；意动生慧，气行百孔；展放收紧，动静圆撑；神气意力，合一集中；八掌真理，俱在此中。

二、八卦掌走圈身法九宫歌

1. 顺项拔顶眼平看
2. 松肩坠肘掌前探
3. 紧背空胸腹实满
4. 吸呼自然丹田贯
5. 溜臀松胯腰要直
6. 坐胯平膝腿要弯
7. 蹬腿磨胫足抓地
8. 撮肛提肾把裆掩
9. 斜身拧腰搓地转

三、八卦掌练法说明

1. 练八卦掌要不断地沿圆圈循环转走。

2. 圆圈的大小，以每脚走八步成一周为合适。

3. 练掌要沿圈向左旋走，也要沿圈向右转走。每掌练完左式要跟着练右式。要平衡对称，要左右同练。

4. 八卦掌总练坐步，避免弓步，每动一步，身体都要正直地向下蹲坐于后脚。然后前腿弓膝，重心前移，而后再迈出后步，身体仍坐于另一后腿。

5. 八卦掌走圈，要始终保持蹲坐于同一高度，不得有起伏、摇摆、俯仰、歪斜等

现象，不得低头弯腰。要始终中正不偏。

6. 八卦掌走圈时，胯对前进方向，胸对圆心，面向圈里，背对圈外。前掌对圆心，后掌在前肘下。里肩后缩，外肩前扣，腰向里拧转。

7. 八卦掌走圈时，左手在前，右手在后，为左旋走；右手在前，左手在后，为右转走。前腕与肩平，后掌与前肘平。两手虎口撑圆，五指微分，食指竖直，其他各指尖微向内扣，手掌如瓦陇。眼看前手虎口。

8. 走圈时，圈里之脚称里脚，要走方；圈外之脚称外脚，要走圆。里脚要直迈，外脚要扣迈。要蹬腿磨胫，起平落扣。要五趾抓地，足心含空。

9. 换式时，每扣步，脚尖总向里斜，膝向内扣裆向内掩，身向下蹲；每摆步，脚尖总向外展，膝向外掰，裆要圆撑，身向下坐。重心在两脚间，为三七分，前脚三分，后脚七分，总是坐步。

10. 八卦掌步型有三种：（1）正八字步；（2）倒八字步；（3）不丁不八的七星步。

11. 八卦掌走圈时，总要空胸、拔顶、实腹、塌腰、拧身、坐胯、屈膝、伸足；沉肩、坠肘、坐腕、竖指；松体、平心、静气、敛神。

12. 每换式，至少要转两圈以上。八卦掌走圈脚步如图所示（图12）。

〔注意〕

1. 八卦掌左旋走或右旋走，转一圈，每脚走八步。

2. 走圈时，总是里脚直迈，外脚扣迈，里脚不出圈外，外脚不进圈里。剪子腿，淌泥步。

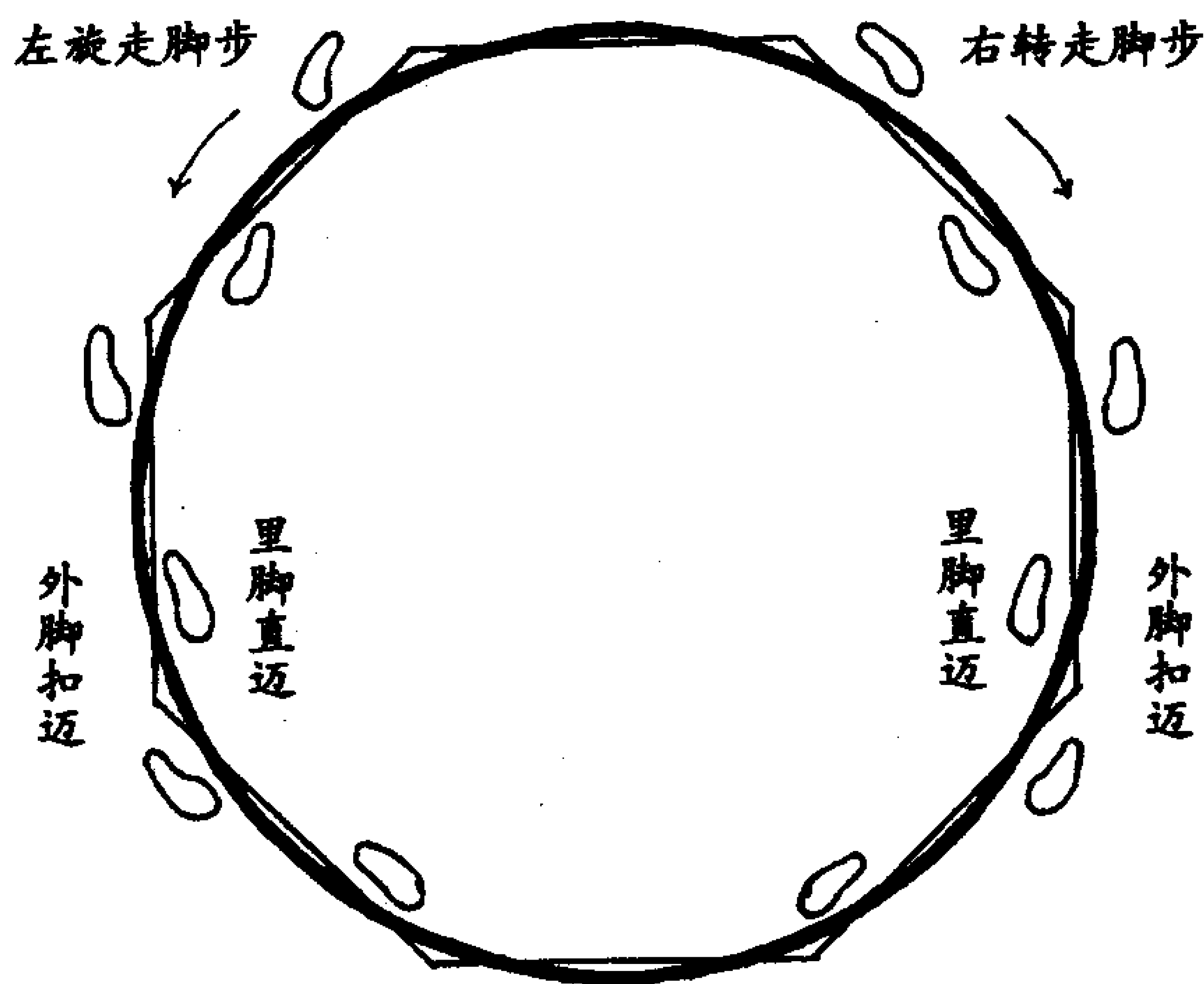
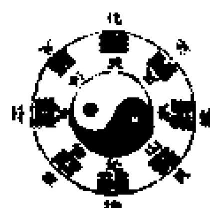


图12 八卦掌左旋右转走圈脚步图



九宫八卦转掌起式

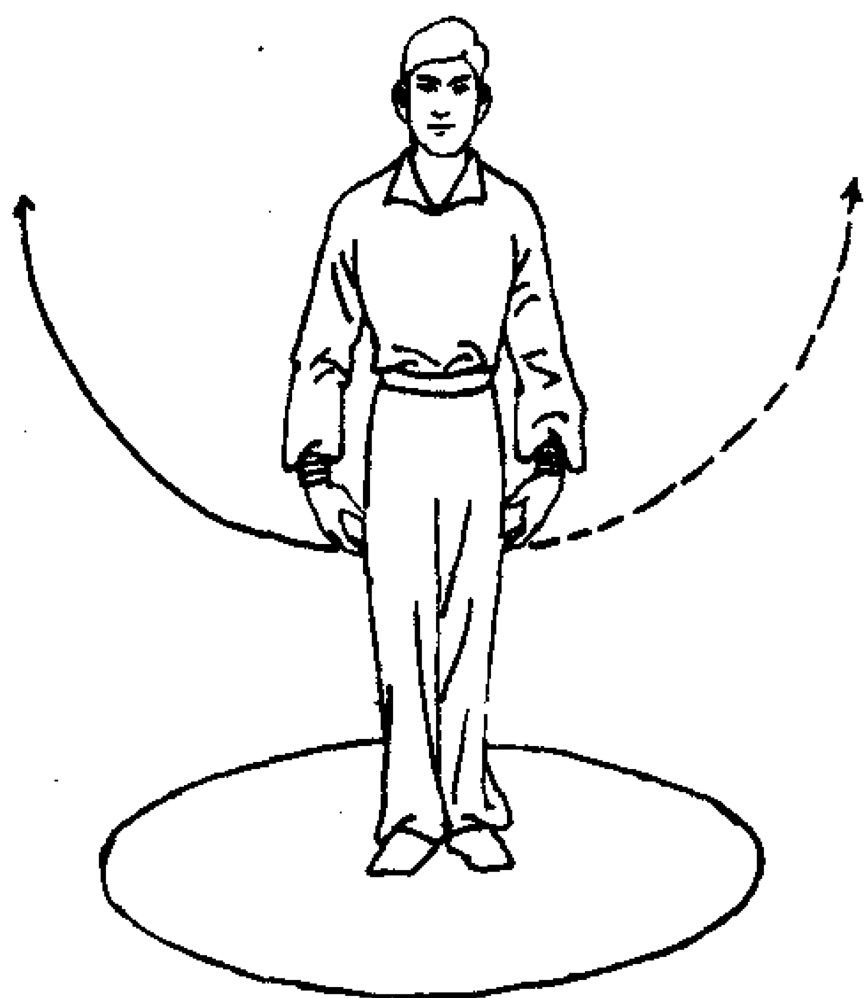
一、预备姿势

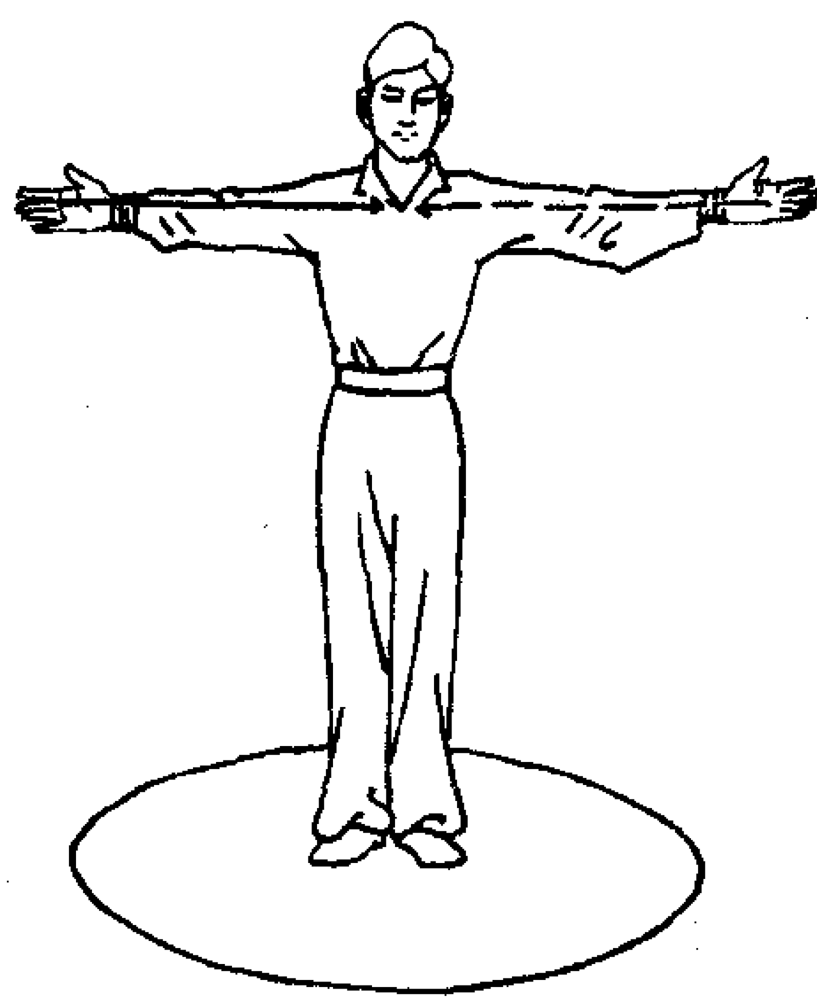
混元一气：在转圈圆心之中宫立正式站立。两脚根相并，两足尖外展，呈正“八”字形站立。两手下垂两胯侧，手心向里，五指微分。头容正直，虚领顶劲。下腭内收，目光平视。空胸拔背，沉肩坠肘，圆裆松胯，尾闾中正。五趾抓地，足心含空。口唇微闭，牙齿轻扣，舌舐上腭，提肛缩便。呼吸以鼻，轻出缓入，绵绵不断，匀细深长，不令耳闻，气沉丹田。关节放松，筋骨开张。排除杂念，神舒意静，心平气和，调息存神。混混沌沌，无形无象，此混元一气，无极式也（如图 13）。

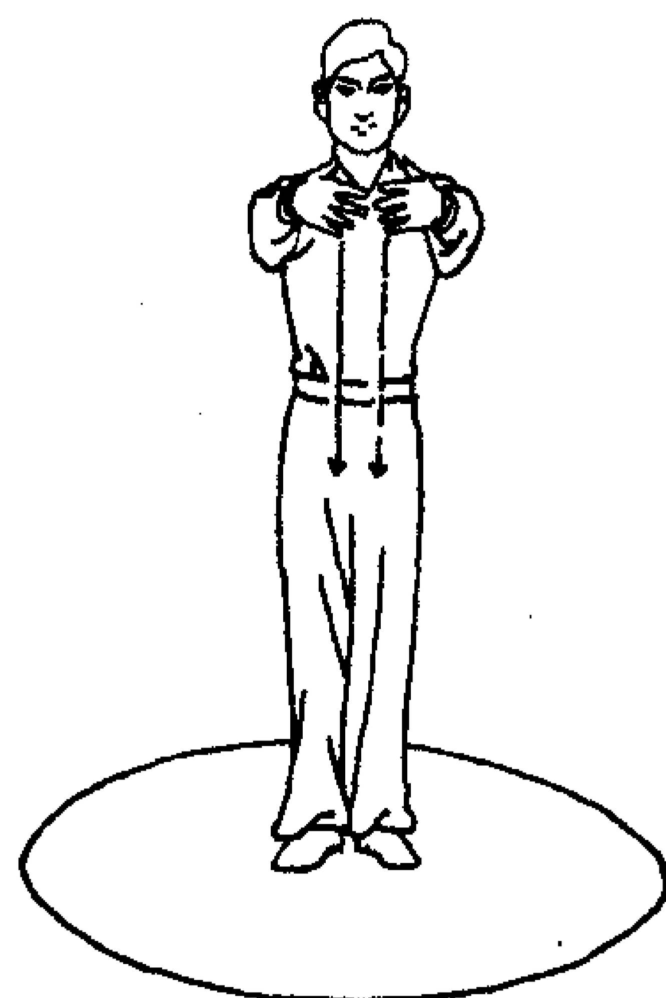
二、起式动作

1. 一气开合：意想起式练拳。调息三口，意动、气动而体动。两臂下沉而伸长，两掌前翻而外开，两臂缓缓侧平举，高与肩平。两臂极力外伸，两肩极力内缩（如图 14）。

上动不停。两臂向胸前合抱，同时脊背向后圆撑，至两掌相靠近。空胸拔顶，两眼向前平视（如图 15）。


图 13


图 14

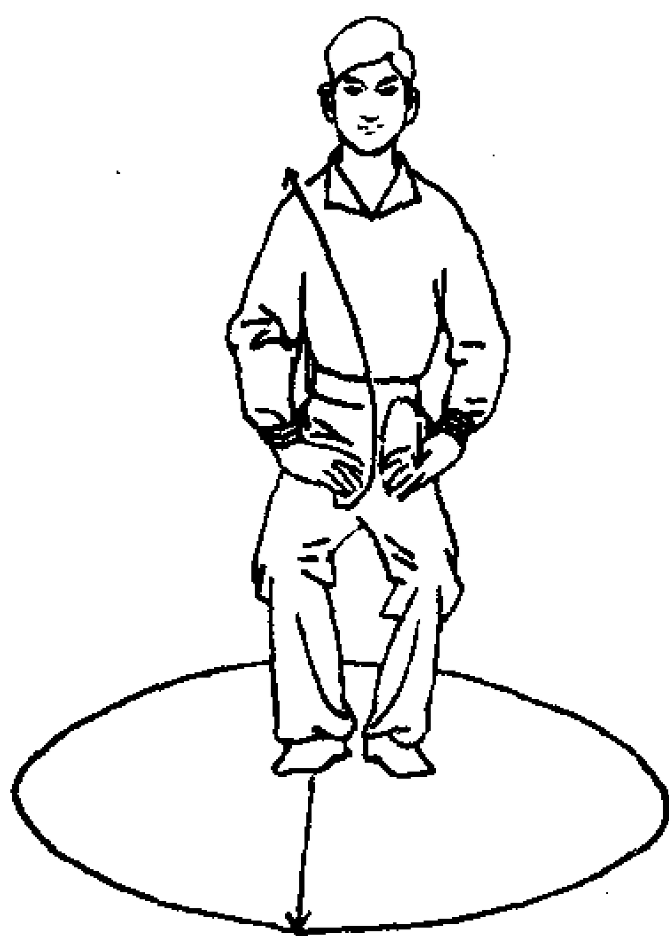

图 15

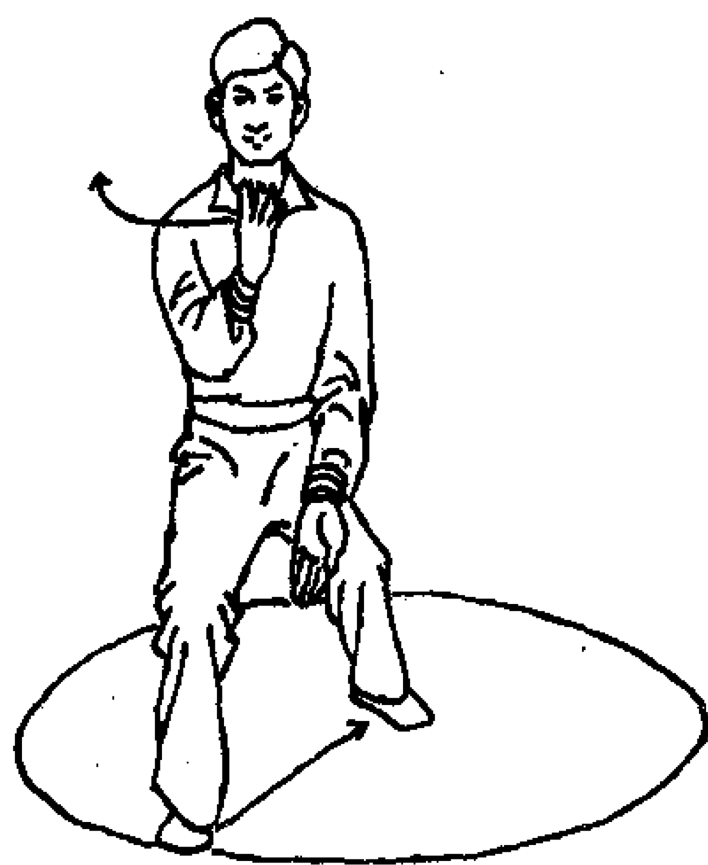
上动不停。两掌心翻向下，坠肘而下按，同时身体正直下蹲。两掌落于小腹前。呈一气开合式（如图 16）。

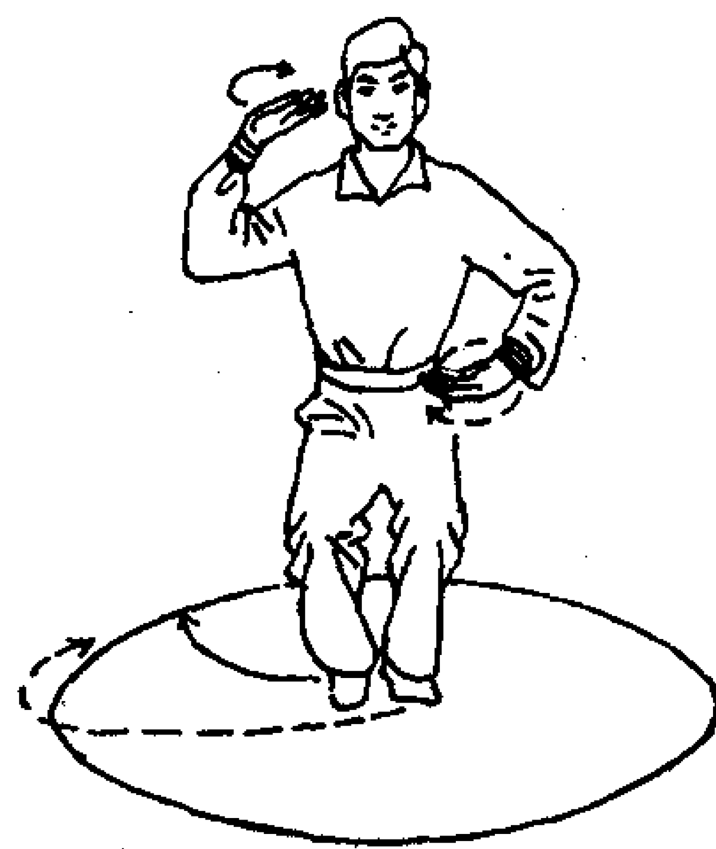
2. 阴阳两仪：上动不停。两掌五指由下向内上卷。同时重心移于左腿。提右脚向正前方上一步。同时两手心翻向上，指尖向前，分别向前方上下伸出。右手在上，高

与肩平。左手在下，高与小腹齐。弓右腿，呈骑马问路式。呈阴阳两仪（如图17）。

3. 混沌初开：上动不停。蹬右腿重心后坐于左腿，收并右脚虚点地。同时右手平肩外摆至右肩外，手心向上；同时左手内旋回收至左腰处，手心向上，指尖向里。重心正直下坐于左腿。呈混沌初开式（如图18）。


图16


图17


图18

4. 天地转动：接前式。右脚向右方圆圈上横上一步，左脚向右脚左侧扣上一步，呈倒“八”字形站立。右掌在右肩前，面向圈外，背向圈里。两膝相扣，身体正直下蹲，同时两掌各在原处旋转，使两手心均翻转向外。指尖向左，左掌在左腰前，指尖向右，呈天地转动式（如图19）。

5. 叶底藏花：上动不停。两掌在胸前向左右交伸。同时腰向右扭，眼看右肘外。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上，面向圈外，背向圈里。呈背面叶底藏花式（如图20）。

6. 鸿雁出群：接前式。眼向左回看，腰向左转。同时左手由右臂下向左上方换出，右手落于左肘弯处，两手心同时翻向里。两臂极力上伸，身体极力正直下坐。眼看左掌。呈鸿雁出群式（如图21）。

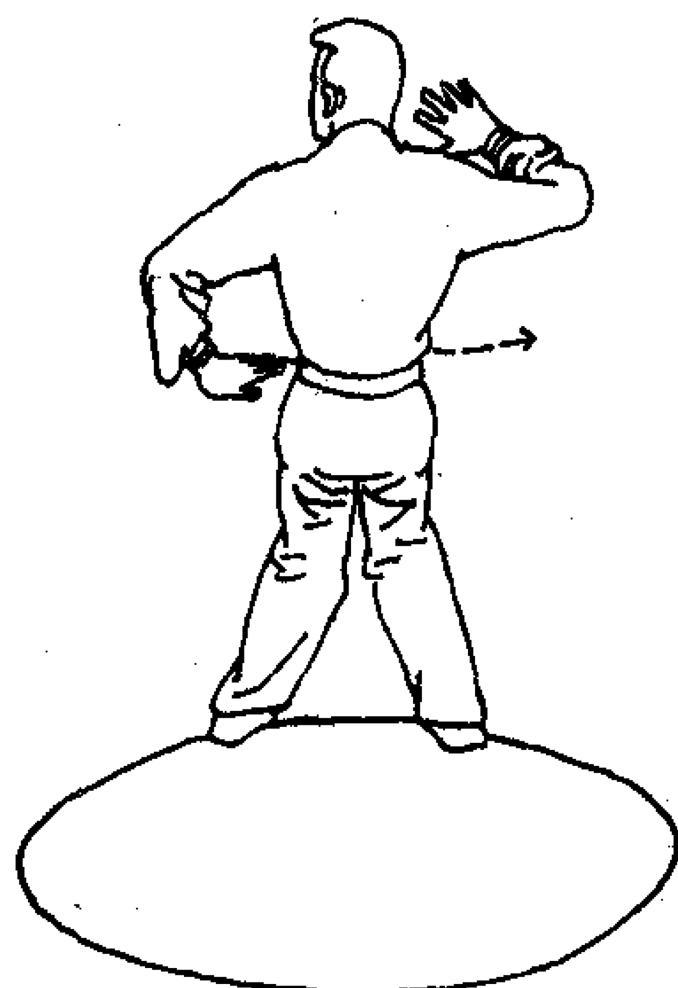
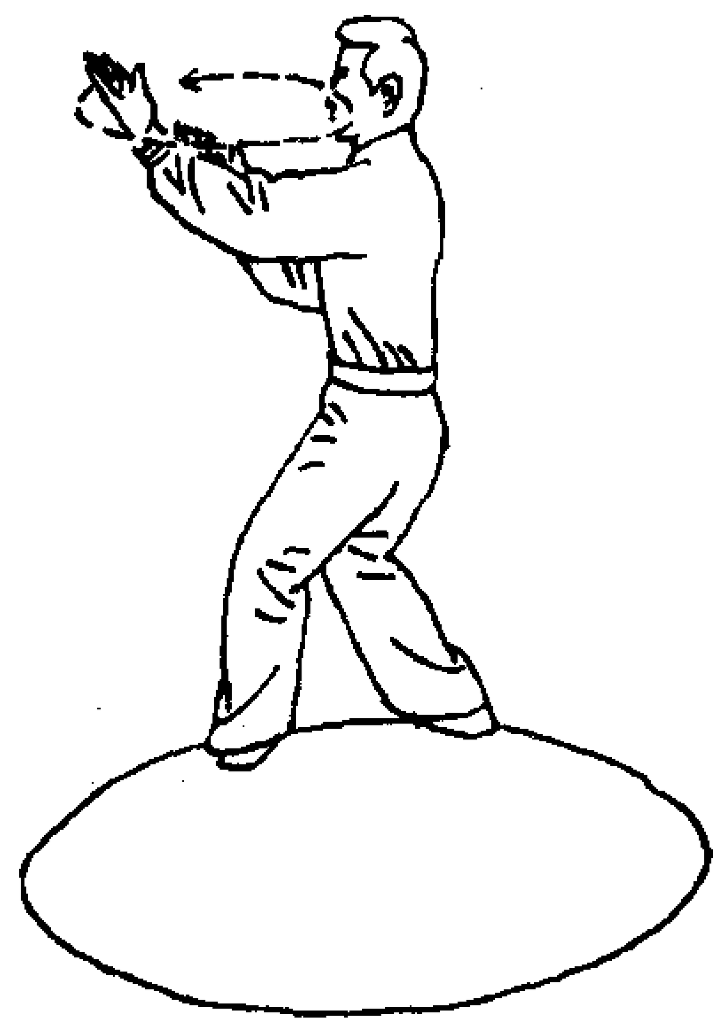
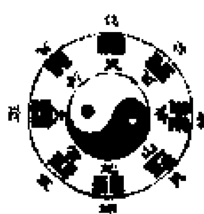

图19


图20


图21



7. 青龙摆首：接前式。两足不动。双手在左耳前方以逆时针方向划一平圆圈，回到原处。同时两掌心翻转向外，呈青龙摆首式（如图22）。

8. 白虎坐地：接前式。两足原地不动。腰向左后方扭转。头向左转，同时双掌在翻转中摆向左后方圆圈中心。两手心均向外。左手在上、在前、高与眉齐；右手在下、在后、高与左肘尖平。两手如拢，虎口圆撑。左手食指对鼻尖。眼向左手虎口平看。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图23）。

9. 乾坤旋转：按前式。重心后移右腿。收左脚于右脚内侧，微停即向正前方直步迈出，重心正直前移左腿。转提右脚，经左脚内侧磨胫向前扣步迈出。沿圈向左旋走。呈乾坤旋转中天盘左旋法（如图24）。

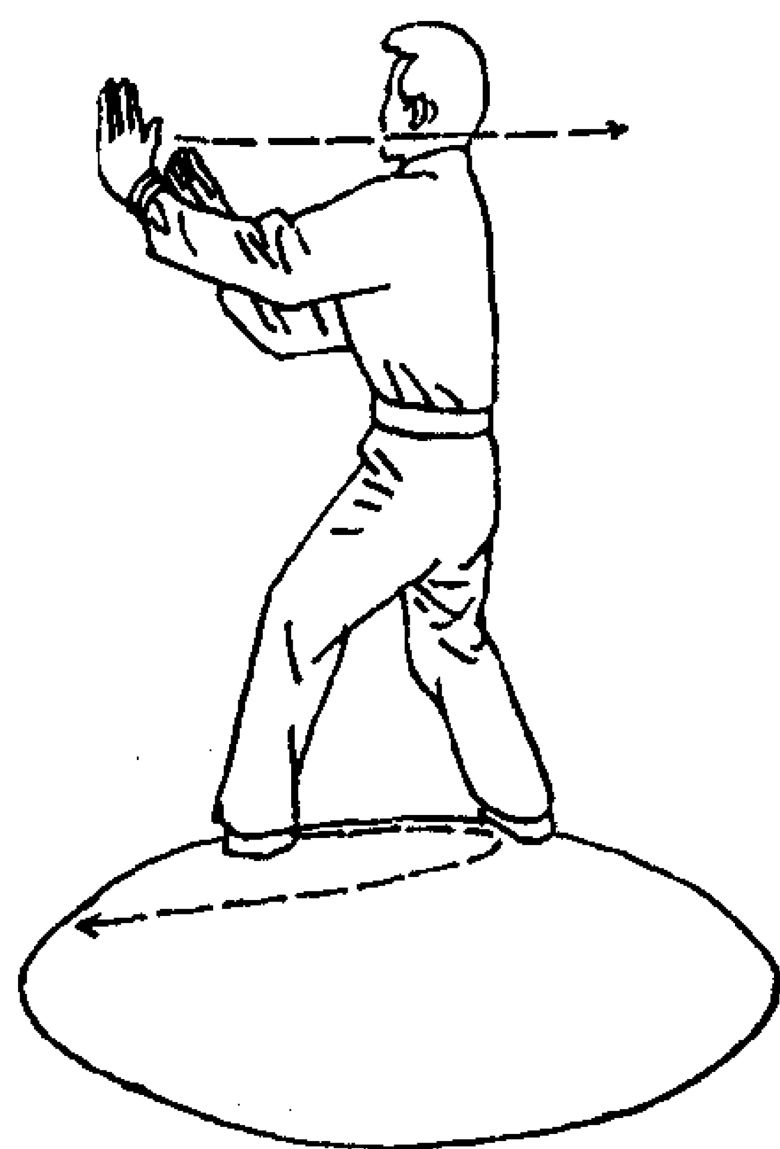


图22

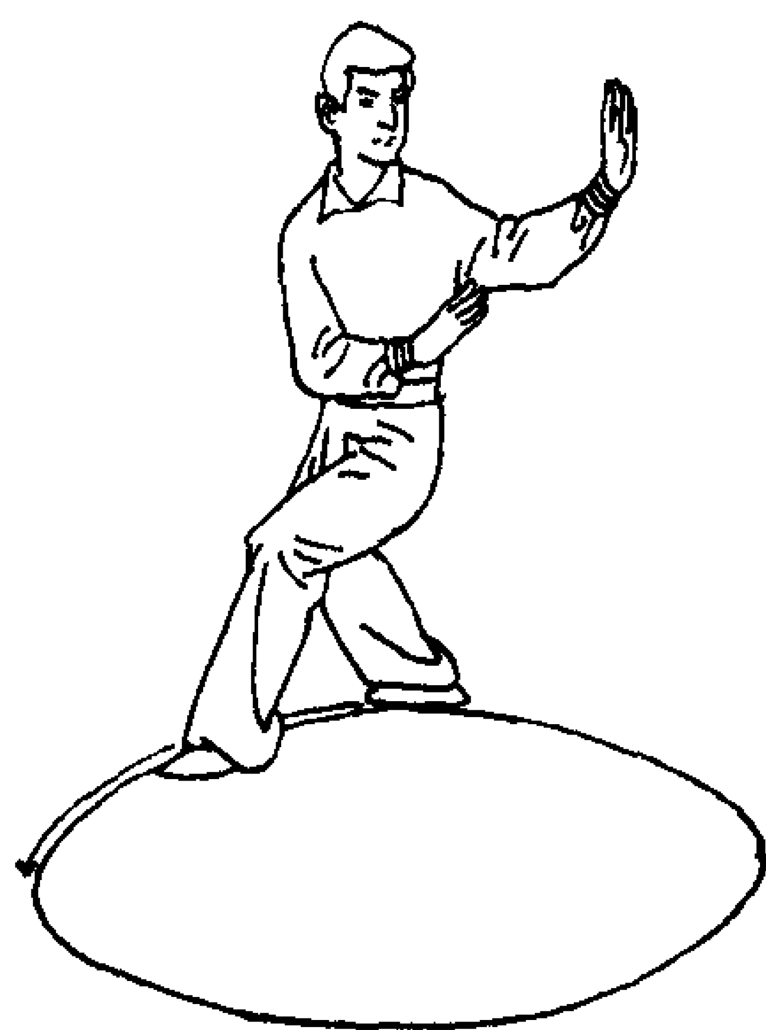


图23



图24

艮宫八卦掌

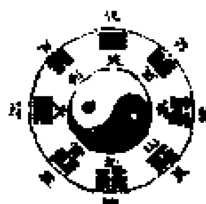
纲要：

艮为山，宜膀肩靠中撞。

基本转掌，加搬字。

掌法名称：

一、叶底藏花
二、转身掌
三、磨身掌
四、顺势掌
五、野马闯槽
六、迎风穿袖
七、四立桩掌
八、鹞子翻身



第一掌　叶底藏花

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法的走转姿势（如前图23、24）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图25）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时旋掌拧臂圆撑，胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图26）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图27）。

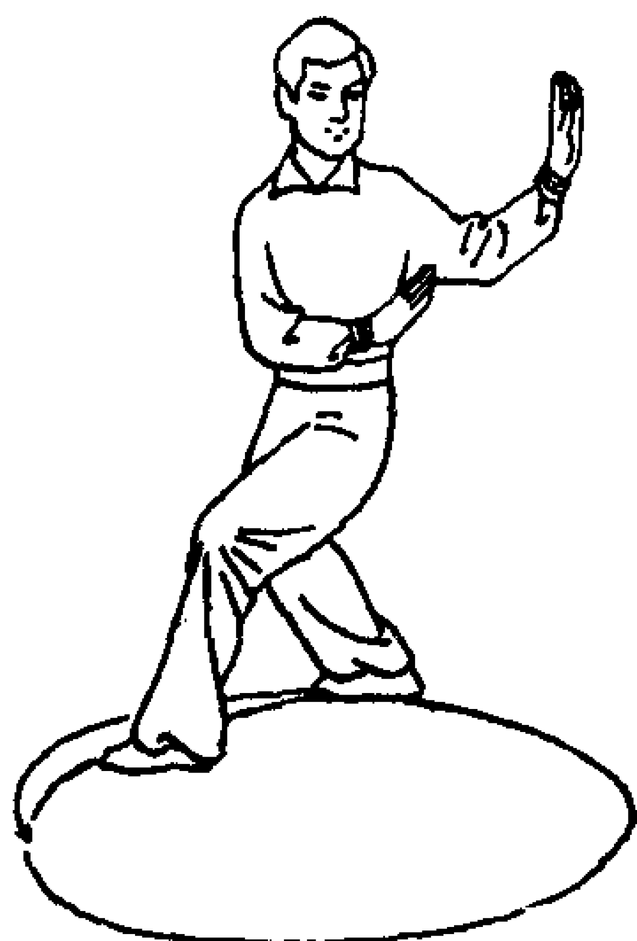


图25



图26

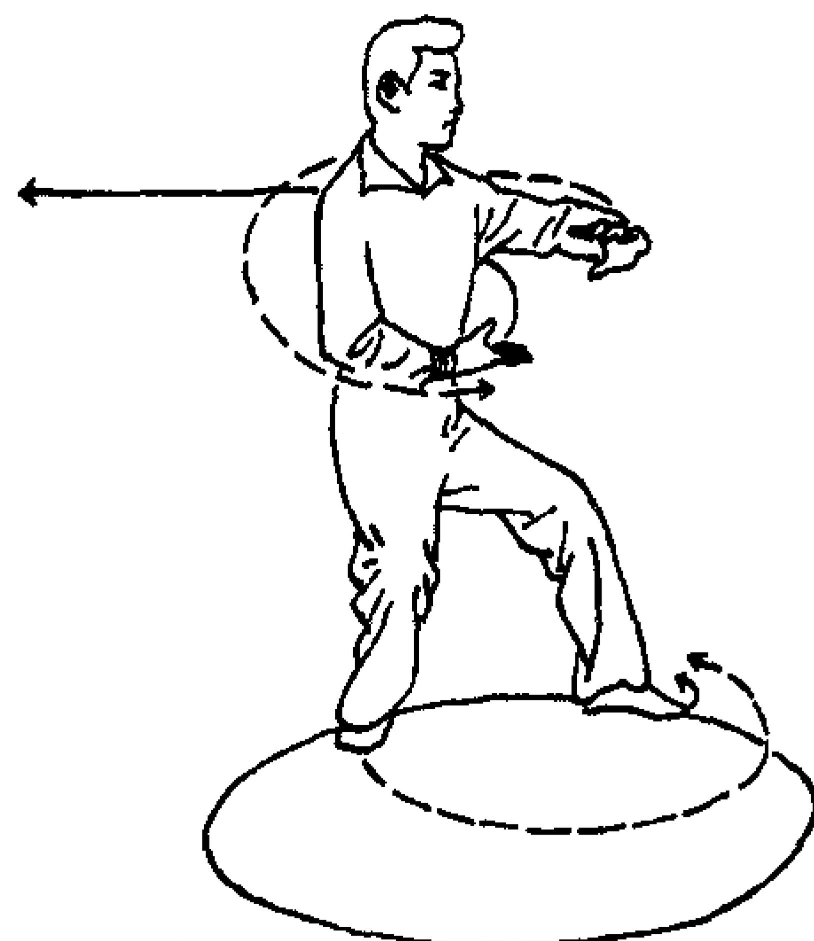
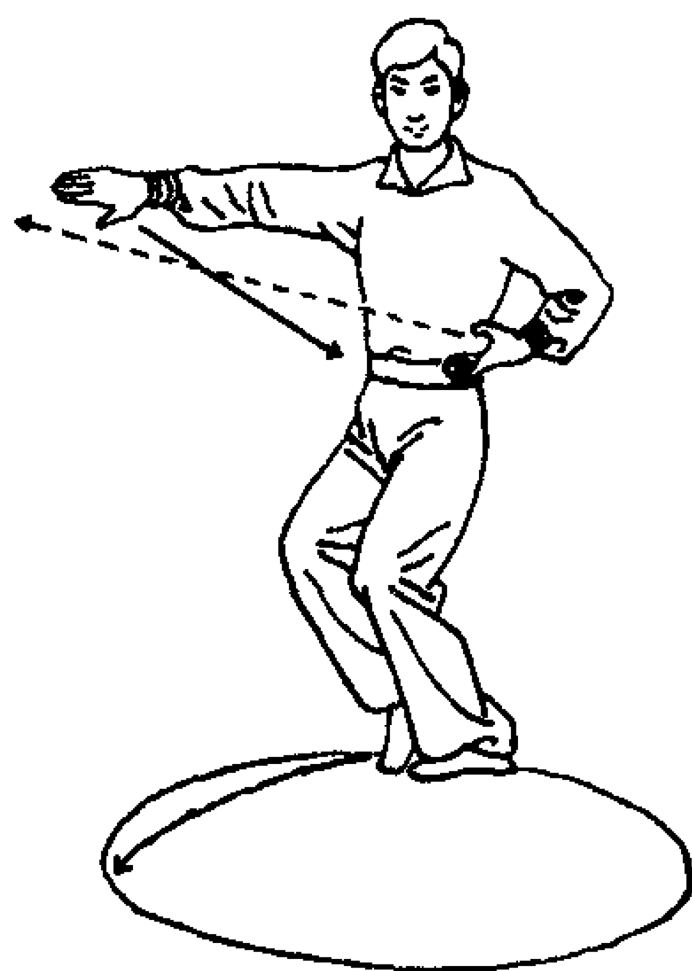


图27

2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身180度。提右脚经左脚内侧向左后方扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间。同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌，向腹前平伸切出。重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图28、29）

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图30）。


图28

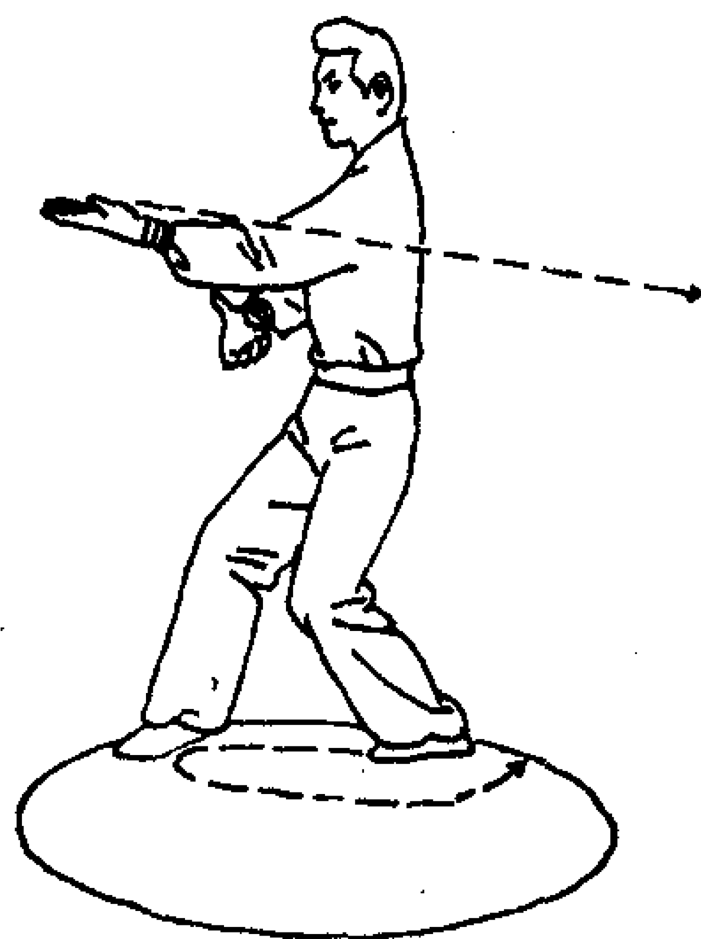
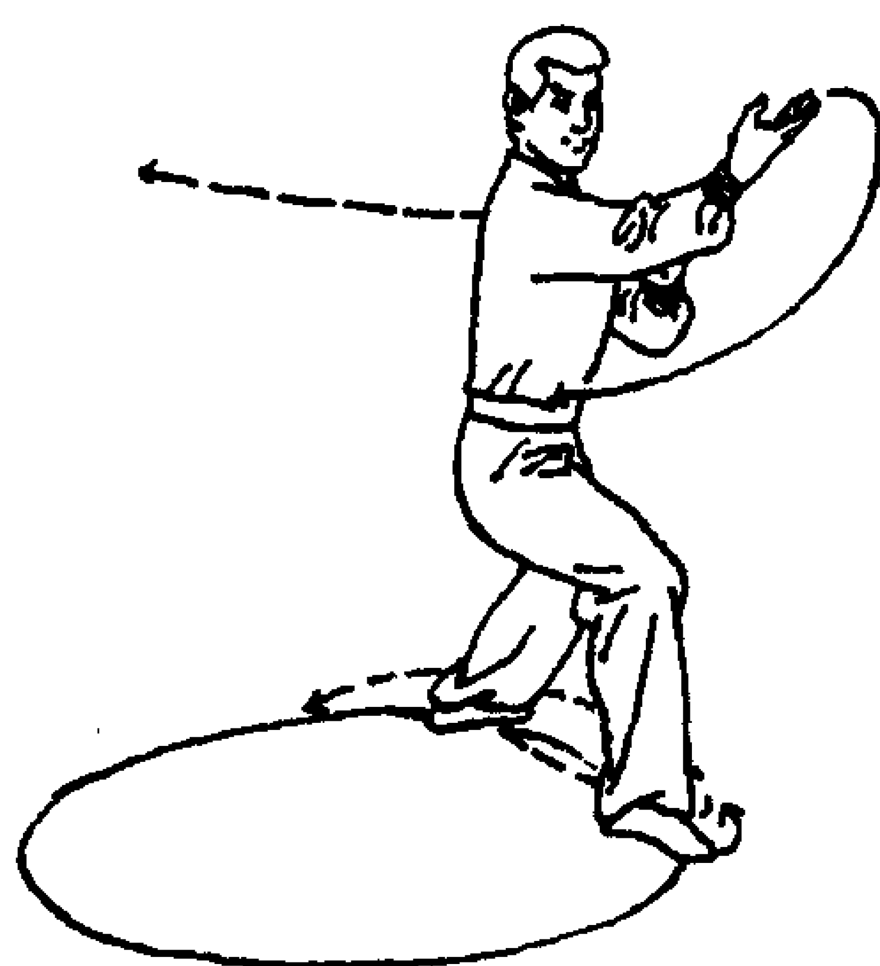

图29

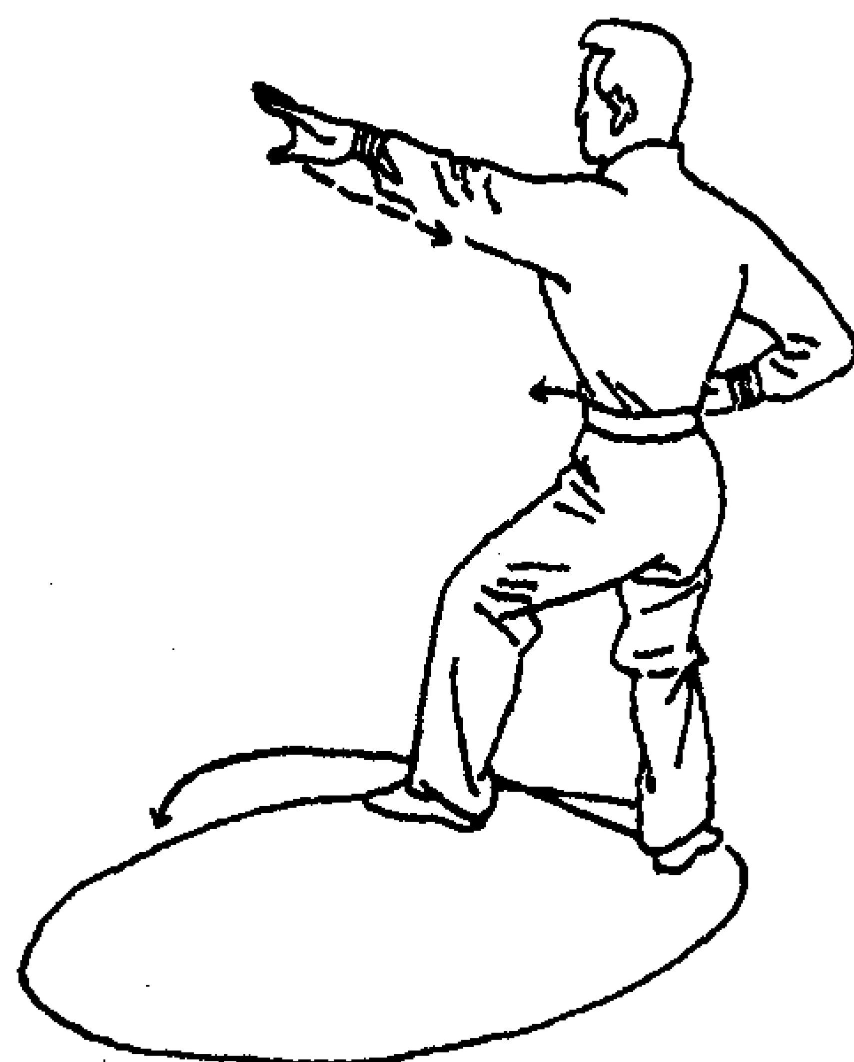

图30

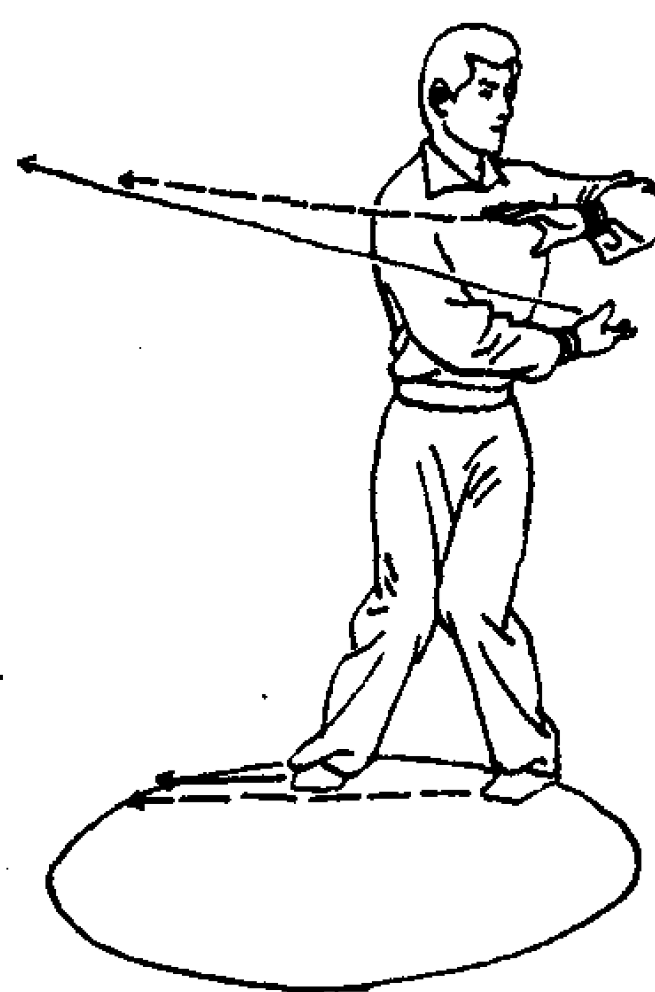
4. 平穿掌：接前式。弓左膝，重心前移。提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧，重心后坐于左腿，眼看右手。呈平穿掌式（如图31）。

5. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左转身。重心移于右腿。同时右手收回，平端于右腰间。收并左脚虚点地。眼看左肩外。向左方摆出左步。同时左手向左方反掌探出，重心坐于右腿，眼看左掌。呈回身探掌式（如图32）

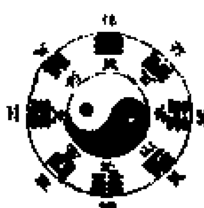
6. 叶底藏花：接前式。向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手仰掌，向左腋下平穿掌，左手收回平横胸前。与右手胸前上下相抱，面向圈里，背向圈外，眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图33）。


图31


图32


图33

7. 狮子摇头：上动不停。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图34）。



上动不停。右掌不停地再向右肩外平摆，左手仍扶于右腕处。两手同时翻转，使两手心相对合。右手在上，左手在下。左脚落实，右脚虚点地。双手同时由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起。眼看左肩外，呈狮子左摇头式（如图35）。

上动不停。向右回头，右脚再向右前方横开一大步。呈右弓箭步，同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向右前方探出，左手仍扶右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图36）。



图34

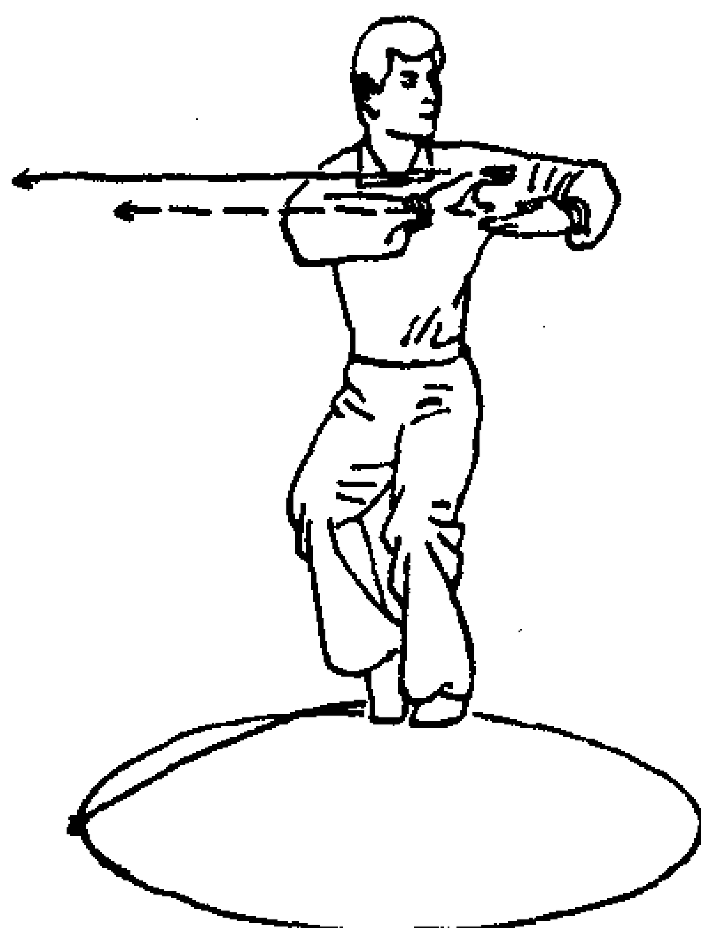


图35



图36

8. 锦鸡撒膀：接前式。左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴右臂，眼回看左脚。身向右脚下坐，向左回头。左手伸向左脚处。右手收回右腰处。左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图37、38）。

9. 移花接木：上动微停。左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌。重心前伸，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰处。呈移花接木式（如图39）。



图37

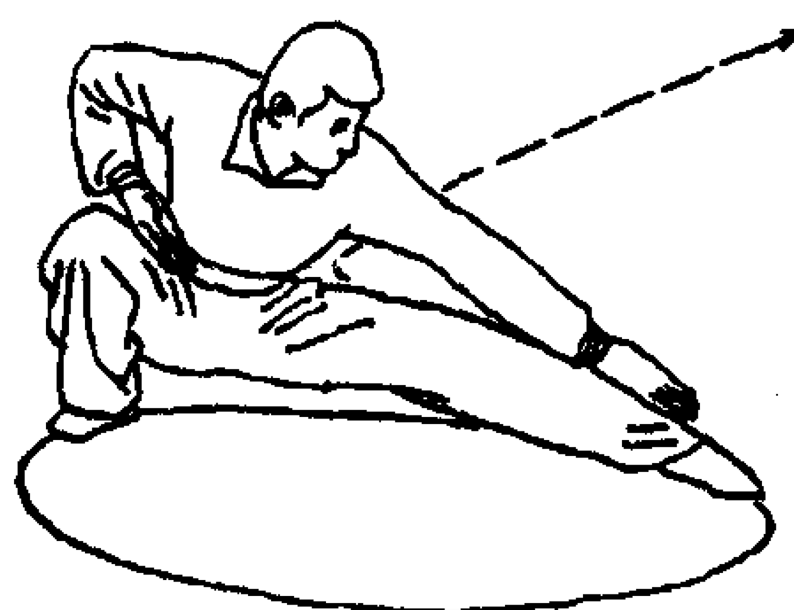


图38



图39

10. 搬打掌：接前式。左脚尖外摆，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手俯掌向左肩外搬回。同时右手俯掌按向右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼向前看（如图40）。

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出。同

时右掌端回右腰间。重心前冲随即坐回左腿。呈搬打掌式（如图41）。

11. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌收回腹处，手心向下。眼看左肩外。向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方探出。右手平端右腰间。呈回身探掌式（如图42）。

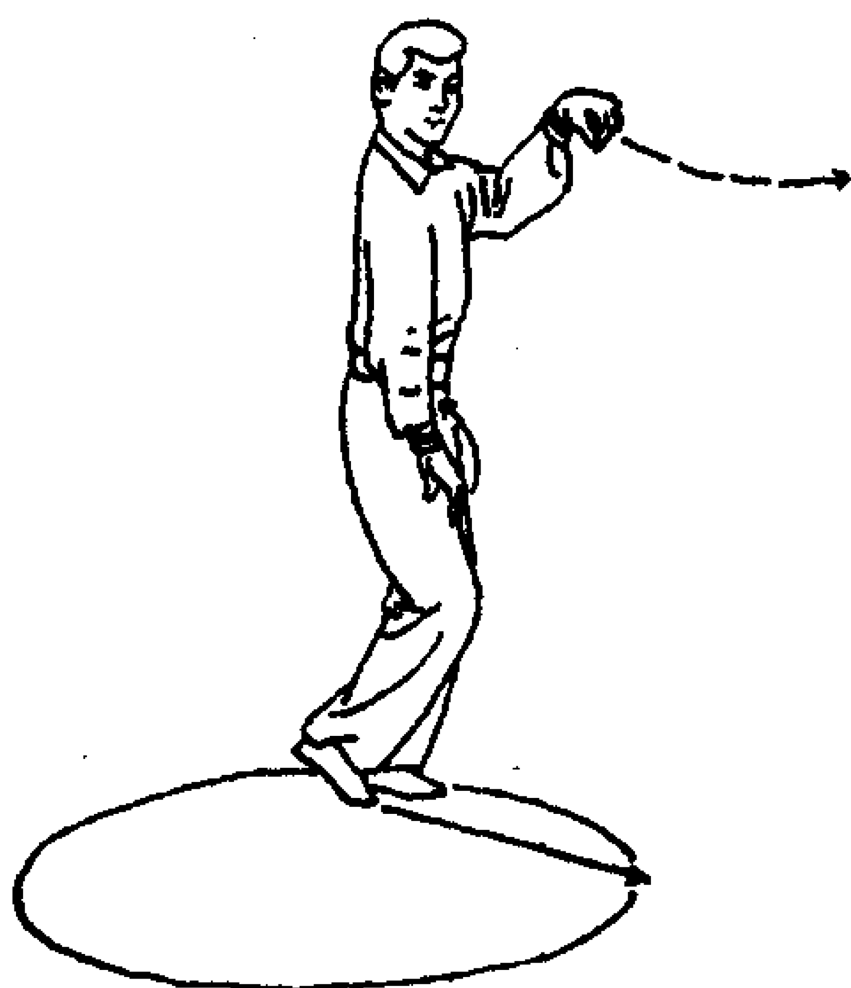
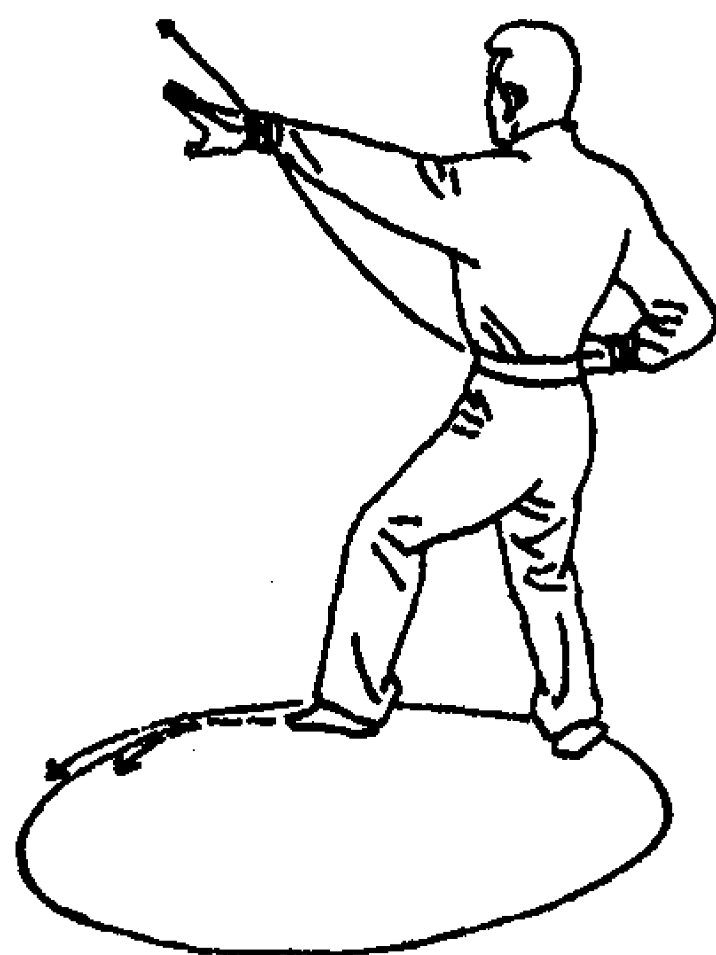

图40


图41


图42

12. 十字穿掌：上动不停。右脚向左脚前扣上一大步，跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼向左回看。呈十字穿掌式（如图43）。

13. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手向右后上方直伸。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图44）。

14. 猿猴扳枝：上动不停，弓左膝．左掌向前上挑，向右拦向回带。同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴板枝式（如图45）。

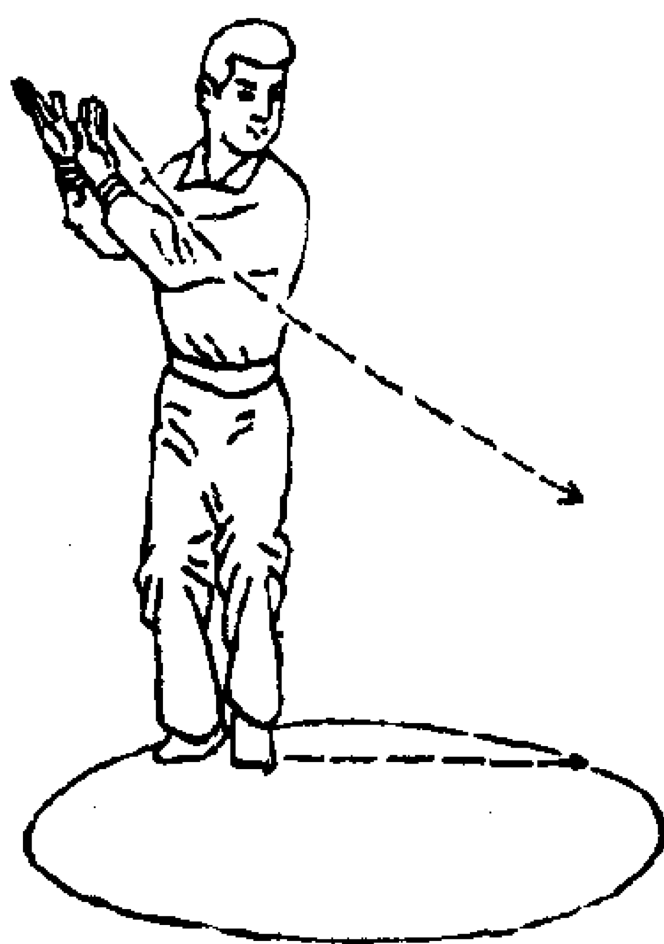
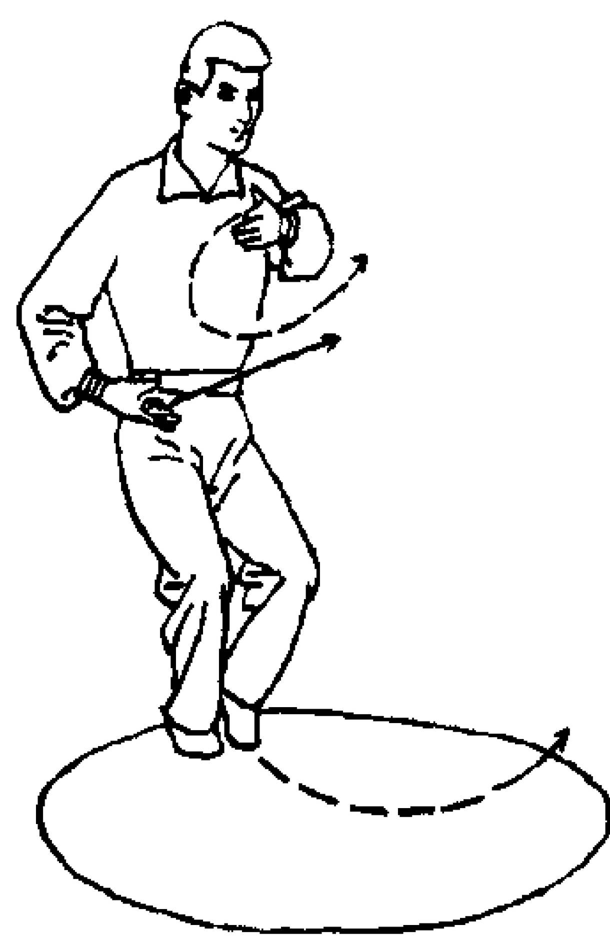
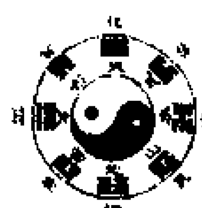

图43


图44


图45

15. 叶底偷桃：上动不停。向前摆出左步，左掌向左方回带，向左后方扭腰。右手俯掌向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图46）。

16. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上



右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里，眼看右掌。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图47）。

17. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆，臀部极力下坐。眼看右掌（如图48）。



图46

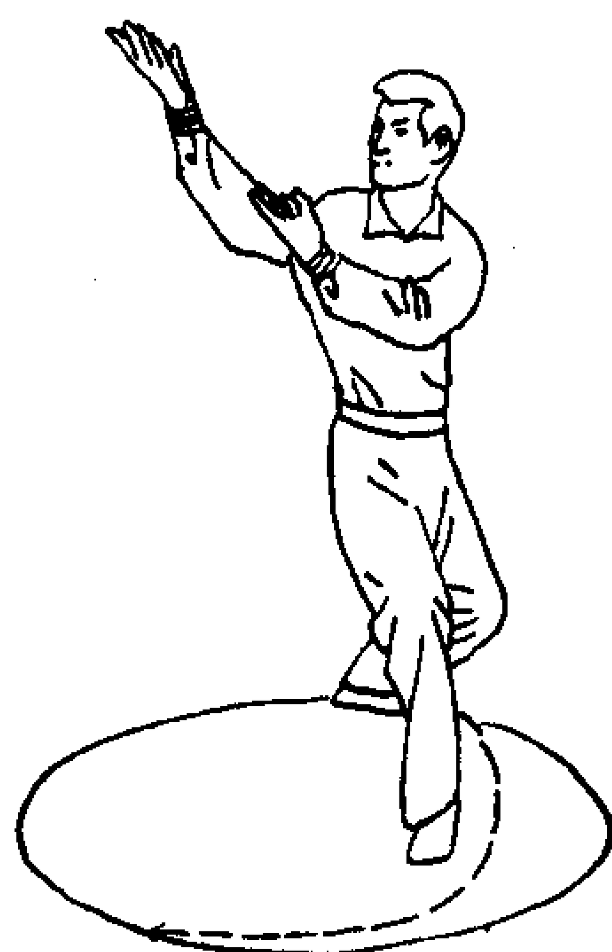


图47

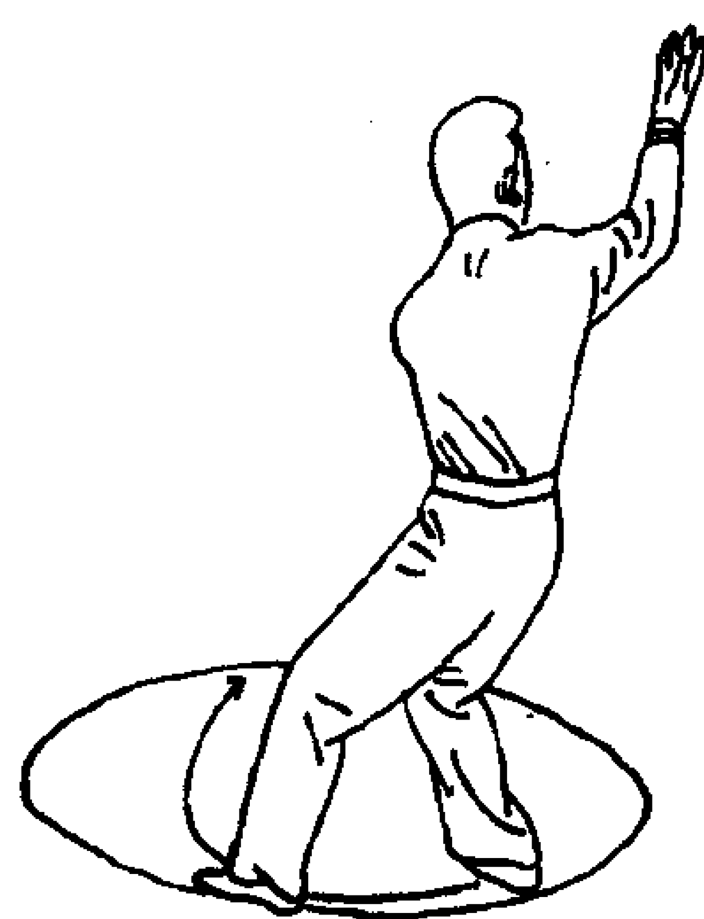


图48

上动不停。弓右膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第三步）。再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆，重心极力下坐左腿，眼看右掌（如图49）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后方上伸后摆，重心极力下坐后腿。眼看右掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图50）。

18. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图51）。

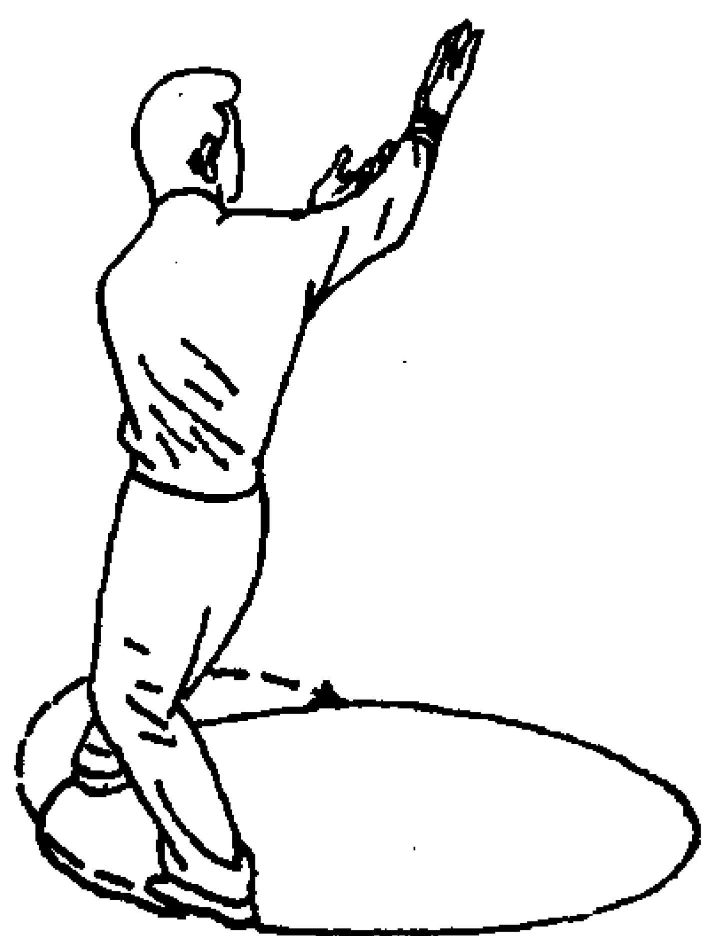


图49



图50



图51

19. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向右后扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上，在前，手指与眉齐；左掌在下，在后，在右肘尖处。

两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口。呈白虎坐地式（如图52）。

20. 乾坤旋转：向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图53）。


图 52


图 53

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中地盘右转法的走转姿势（如图52、53）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图54）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手。呈扣步藏花式（如图55）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图56）。


图 54

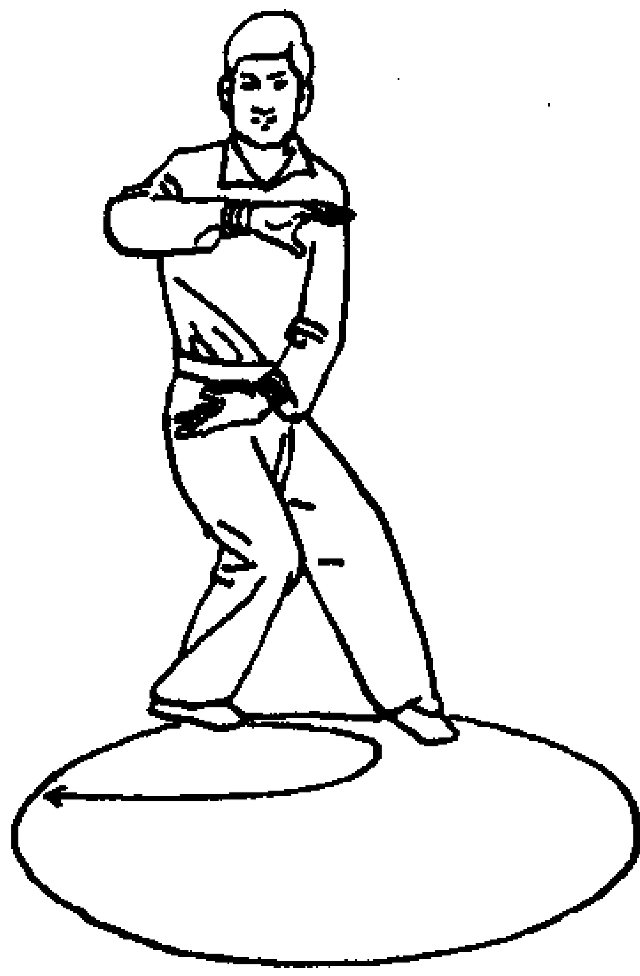
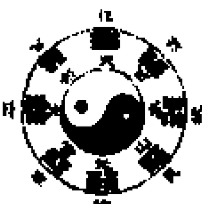

图 55


图 56

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内



侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间。同时右手随身右后转，向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌，向腹前平伸切出。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图57、58）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌随身右转，平胸向右方打出，重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图59）。

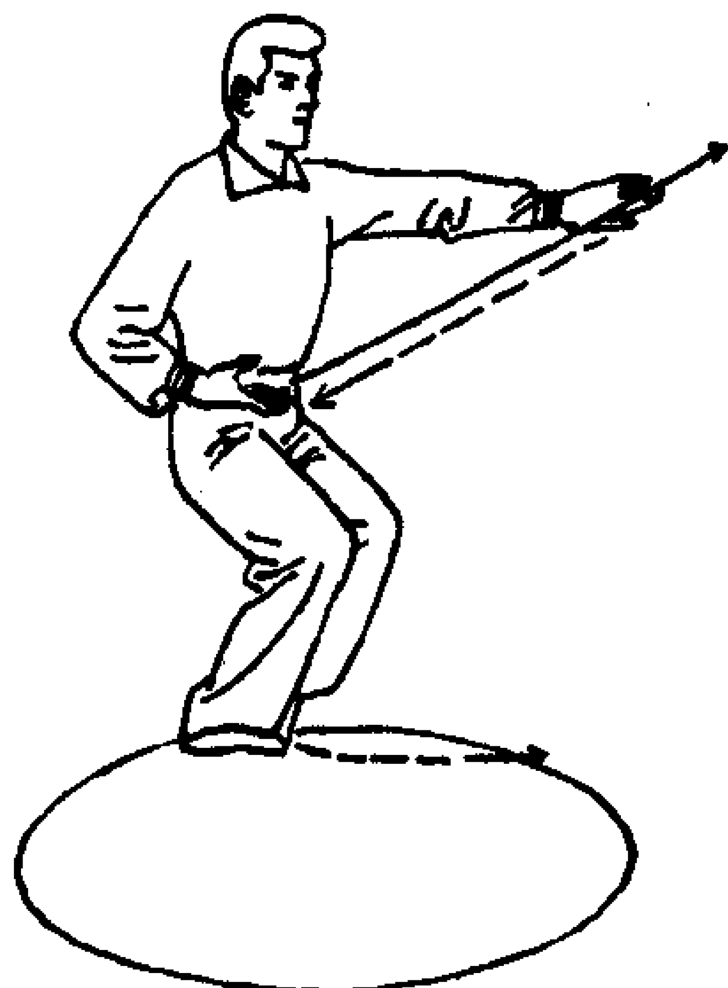

图57


图58

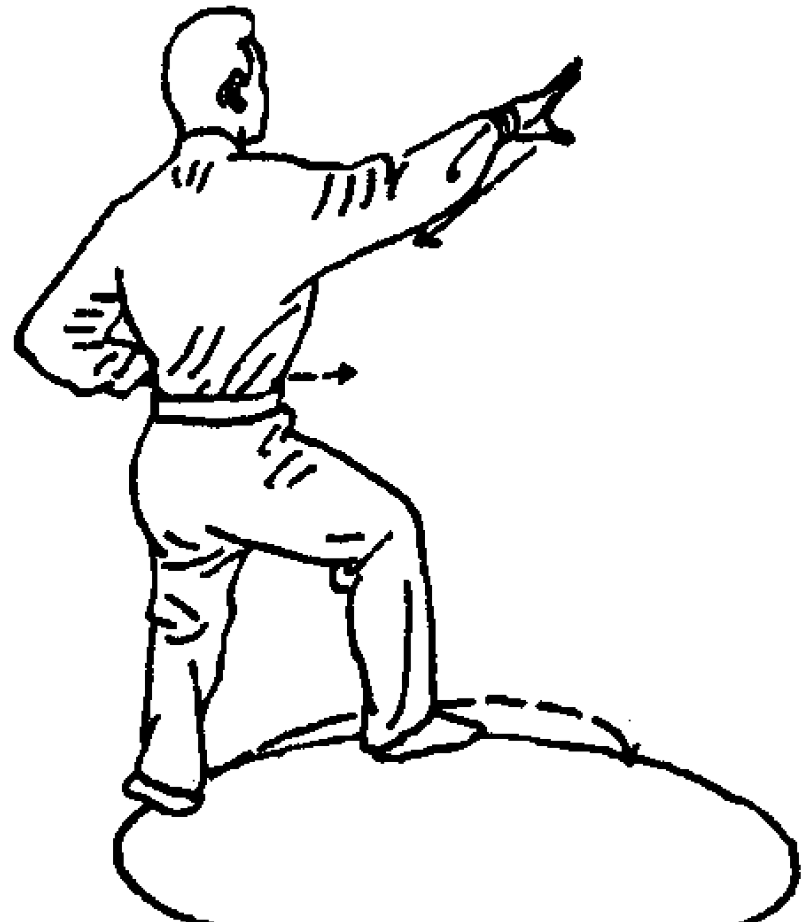

图59

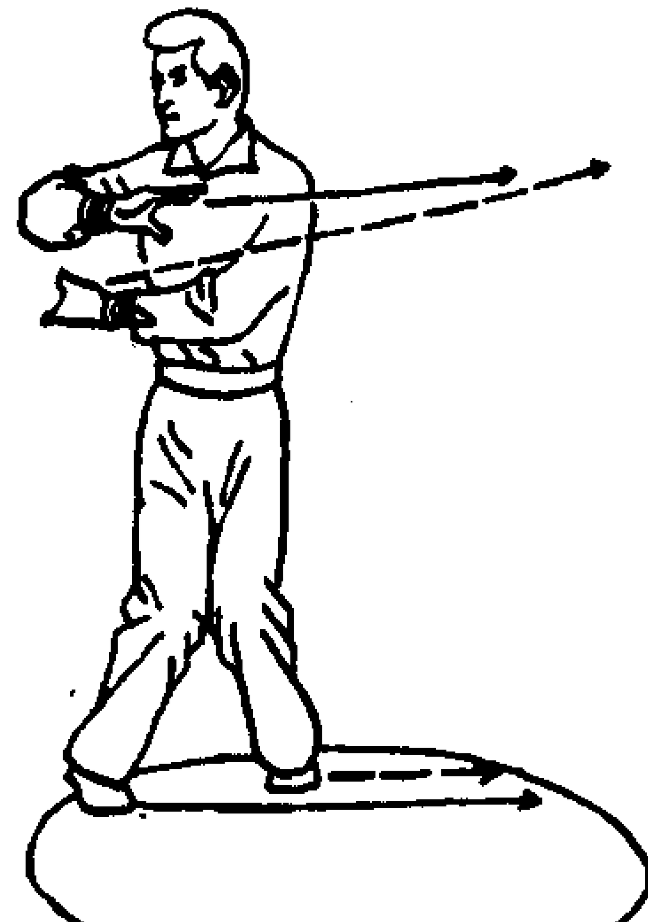
4. 平穿掌：接前式。弓右膝，重心前移右腿，提左脚向右脚前直上步。同时右手由右向左横拦，左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回，停于左肘内侧。重心后坐于右腿，眼看左手。呈平穿掌式（如图60）。

5. 回身探掌：接前式，左脚内扣，向右转身。重心移于左腿。同时收并右脚虚点地，左手收回平端于左腰间。眼看右肩外。向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。重心坐于左腿，眼看右掌。呈回身探掌式（如图61）。

6. 叶底藏花：接前式，向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。面向圈里，背向圈外。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时左手仰掌向右腋下平穿掌。右手平横胸前，手心向下。两手胸前抱球。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图62）。


图60


图61


图62

7. 狮子摇头：接前式。向左前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手按于左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图63）。

上动不停。左掌摆至左肩外。右手仍扶左腕处。眼看左掌。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，右手在下，右脚落实，左脚虚点地。双手同时由左肩经胲下穿向右肩前。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图64）

上动不停。腰向右转左脚向左前方横开一大步。呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图65）



图63

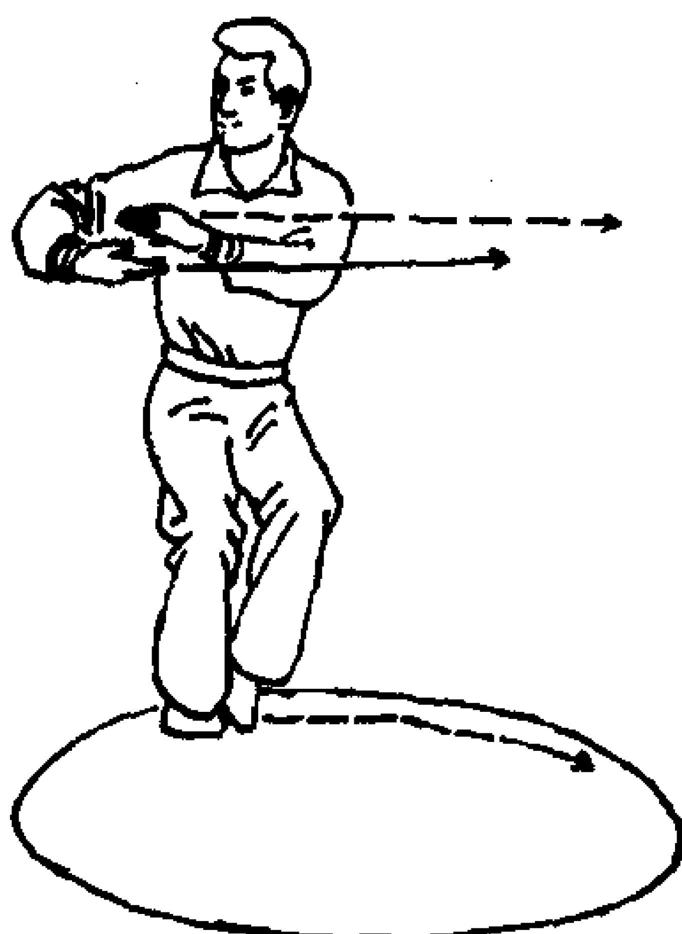


图64

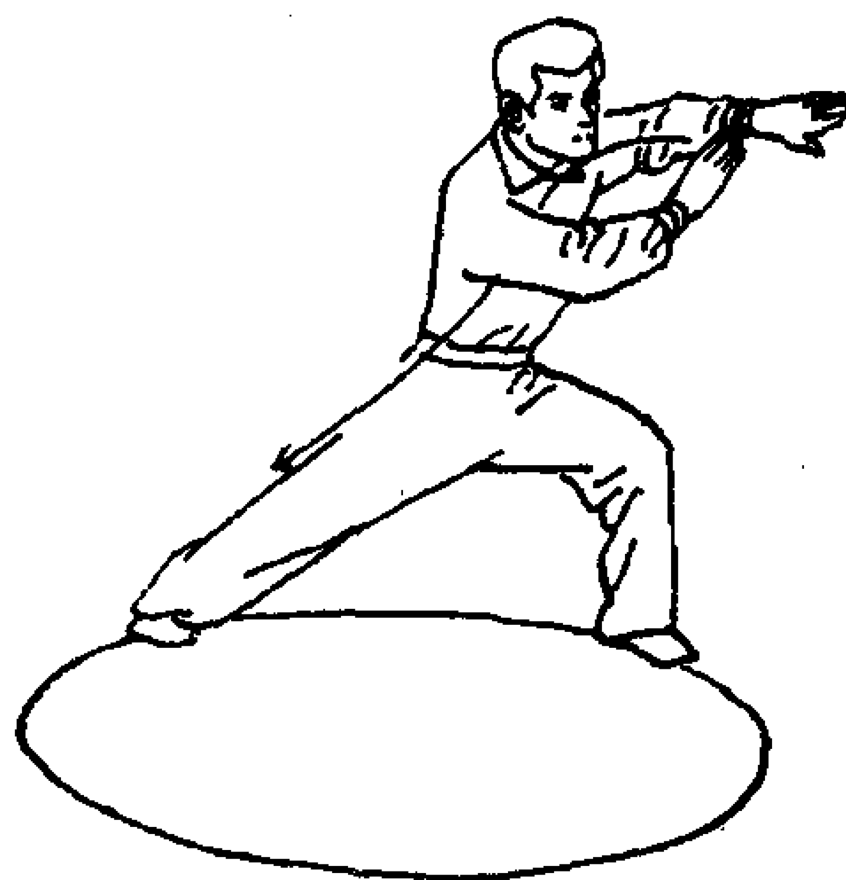


图65

8. 锦鸡撒膀：接前式。右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴左臂。眼回看右脚。身向左脚下坐（如图66）。

上动不停。向右回头。右手伸向右脚处。左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地。眼看右掌。呈锦鸡撒膀式（如图67）。

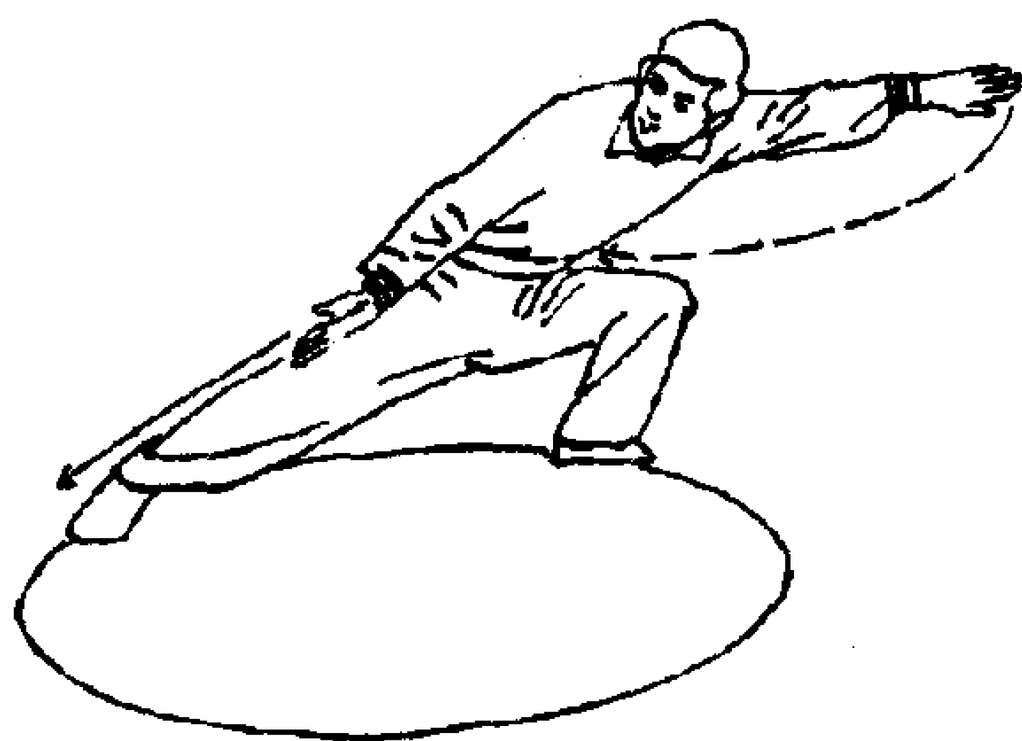


图66

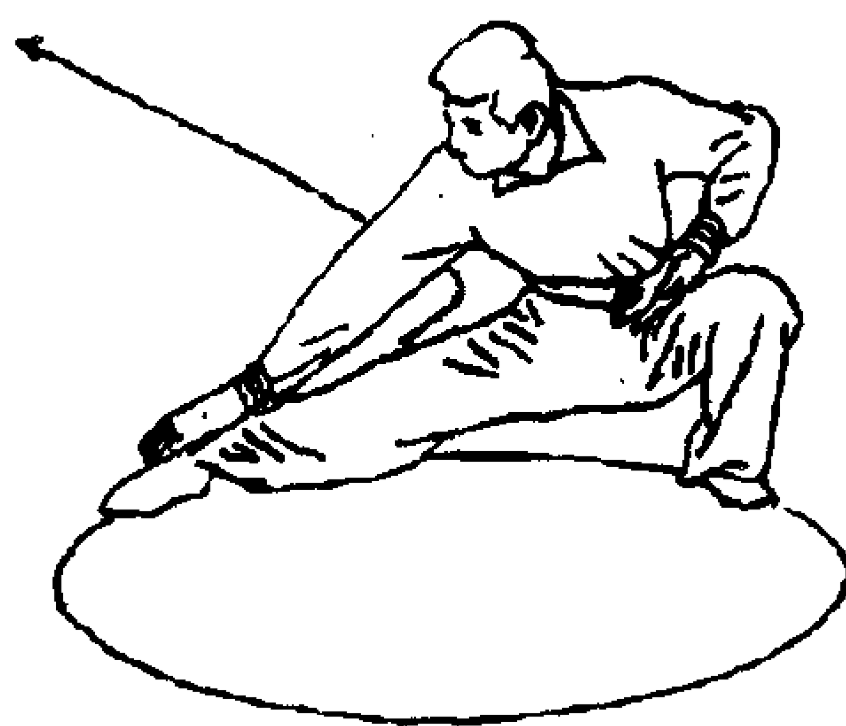
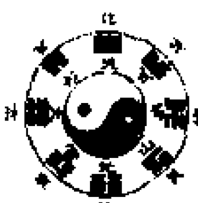


图67

9. 移花接木：接前式。右手心翻向上，起身向右前上方冲右掌。重心前冲，随即坐回左腿。眼看右掌。左手仍端于左腰处。呈移花接木式（如图68）。

10. 搬打掌：接前式。右脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手俯掌搬回右肩外，左手变俯掌按向左胯外。同时以左膀肩向前靠撞（如图69）。

上动不停。进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出。左



掌端回左腰间，眼看右掌。重心前冲，随即坐回右腿。呈搬打掌式（如图70）。

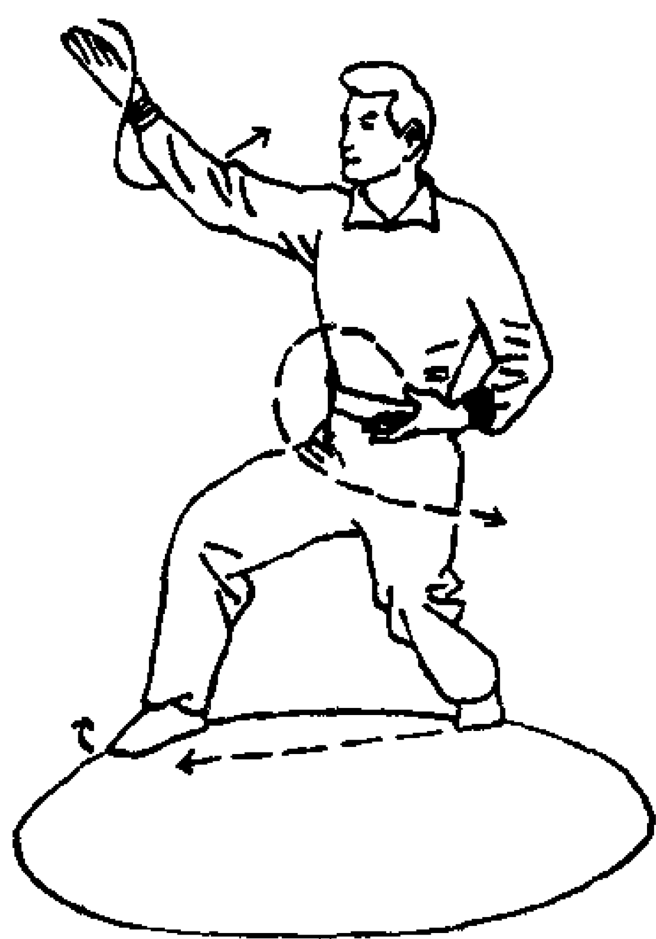

图68


图69


图70

11. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣。向右回身，收并右脚虚点地。右掌收回腹处，手心向下，眼看右肩外。向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图71）。

12. 十字穿掌：上动不停。左脚向右脚前扣上一大步。跟并左脚虚点地，同时左手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外。身向左腿下蹲。呈十字穿掌式（如图72）。

13. 回身挑掌：接前式。向右回身。右脚向右前方开一大步。身体正直下坐于左腿。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后上方直伸。眼看右掌，呈回身挑掌式（如图73）。

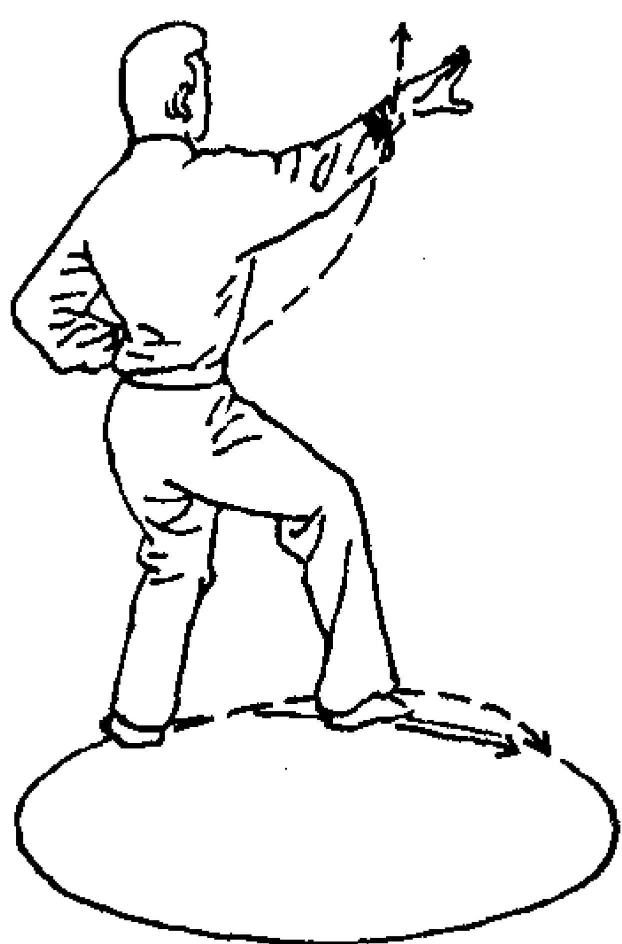

图71


图72


图73

14. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右掌向前上挑，向左拦，向回扳带。同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式（如图74）。

15. 叶底偷桃：上动不停。向前摆出右步，同时右掌向右后方回带。向右后方扭腰。左手俯掌向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。重心后坐于左腿。呈叶底偷桃式（如图75）。

16. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右掌向前推按，向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰。同时左手由右臂下向左前上方拧掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。重心坐于右腿。眼看左掌。呈鸿雁出群式（如图76）。

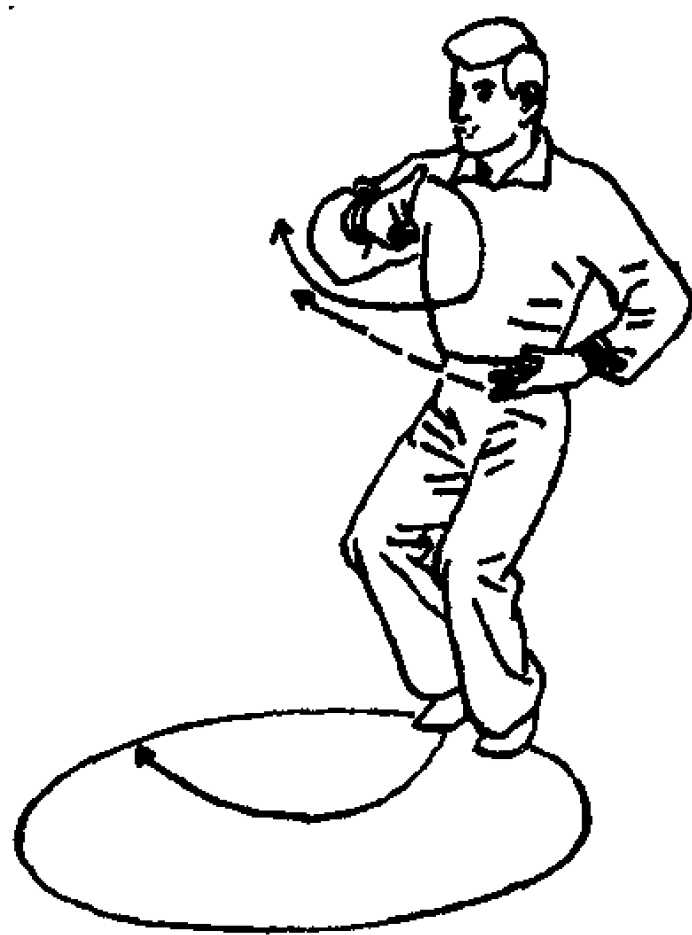
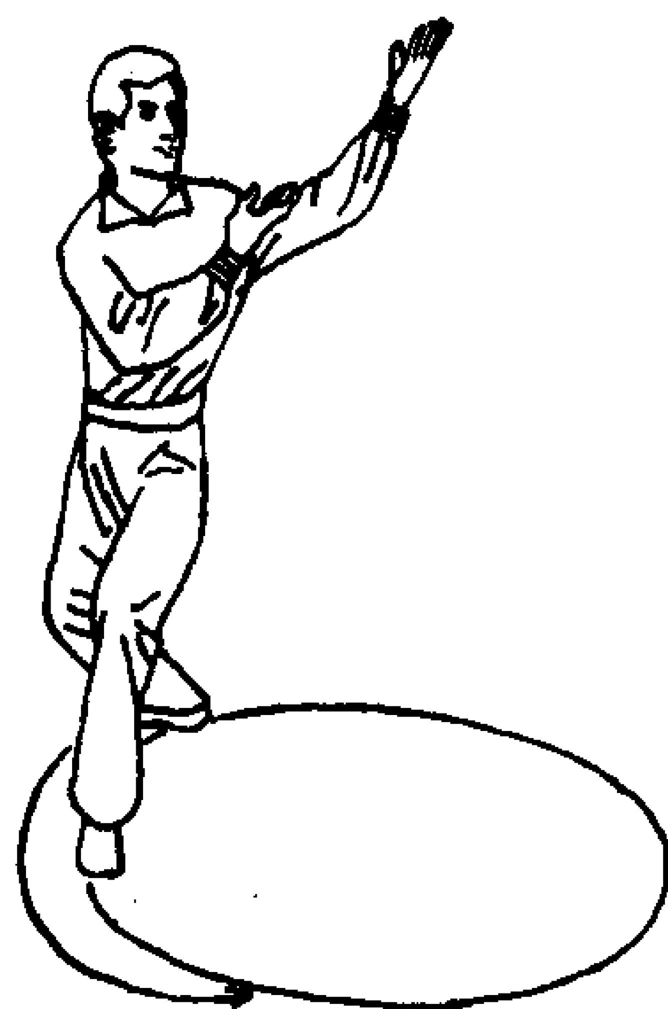

图 74

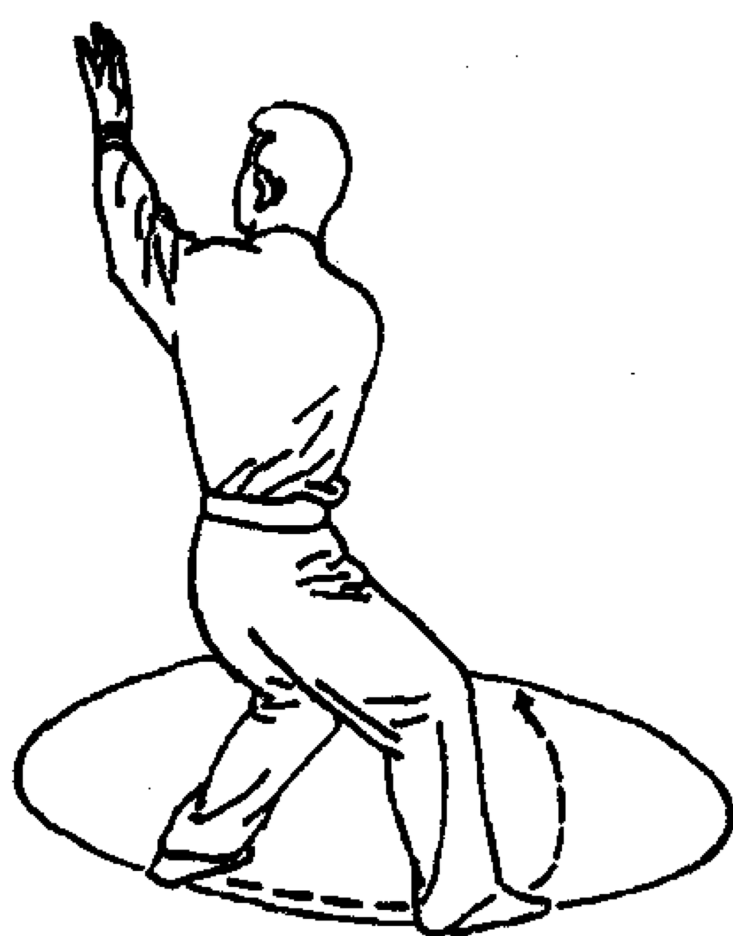

图 75


图 76

17. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图77）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰向左后扭。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图78）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图79）。


图 77

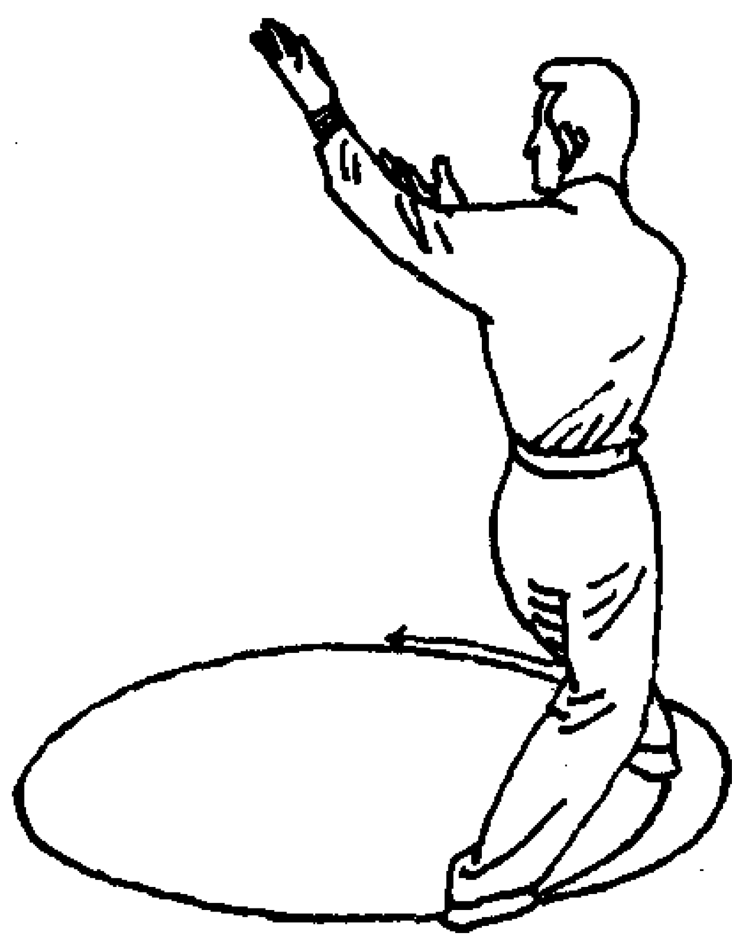
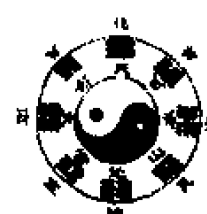

图 78


图 79

18. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图80）。

19. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外，随腰左后转，推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前，手指与眉齐；右掌在下，在后，在左肘尖处。两掌



虎口圆撑。手掌如瓦陇。眼看左手虎口。呈白虎坐地式（如图81）。

20. 乾坤旋转：向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图82）。



图80



图81



图82

第二掌 转身掌

二、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中，天盘左旋法走转姿势（如前图 81、82）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图 83）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下，指尖向右；右手在下，高与腹平，手心向上，指尖向左。眼看左手，呈扣步藏花式（如图 84）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿，向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 85）。



图 83

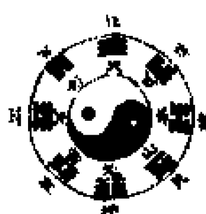


图 84



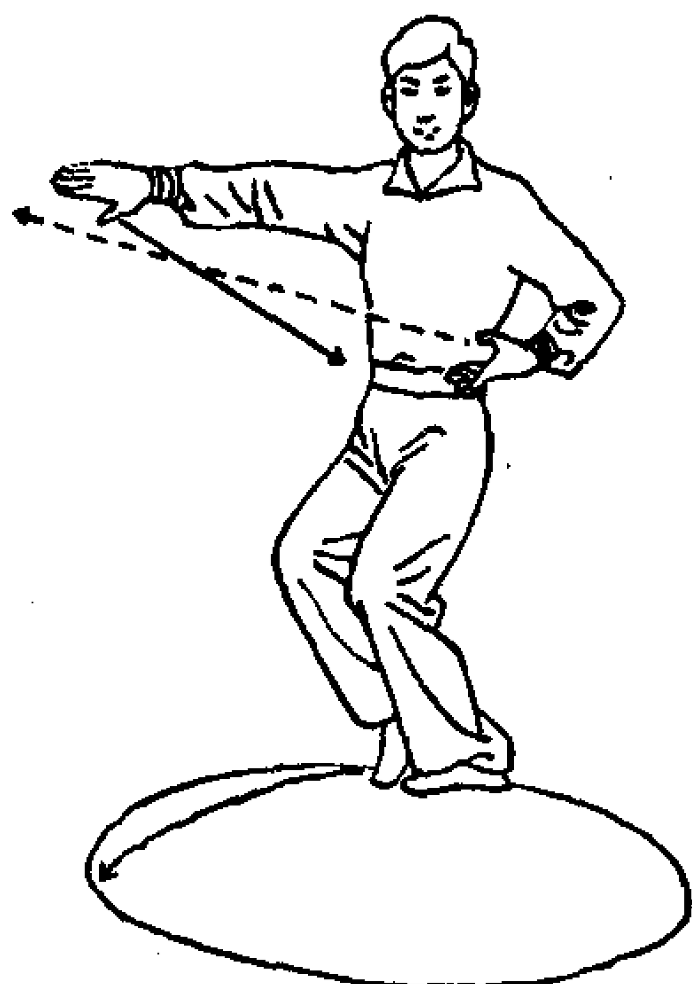
图 85

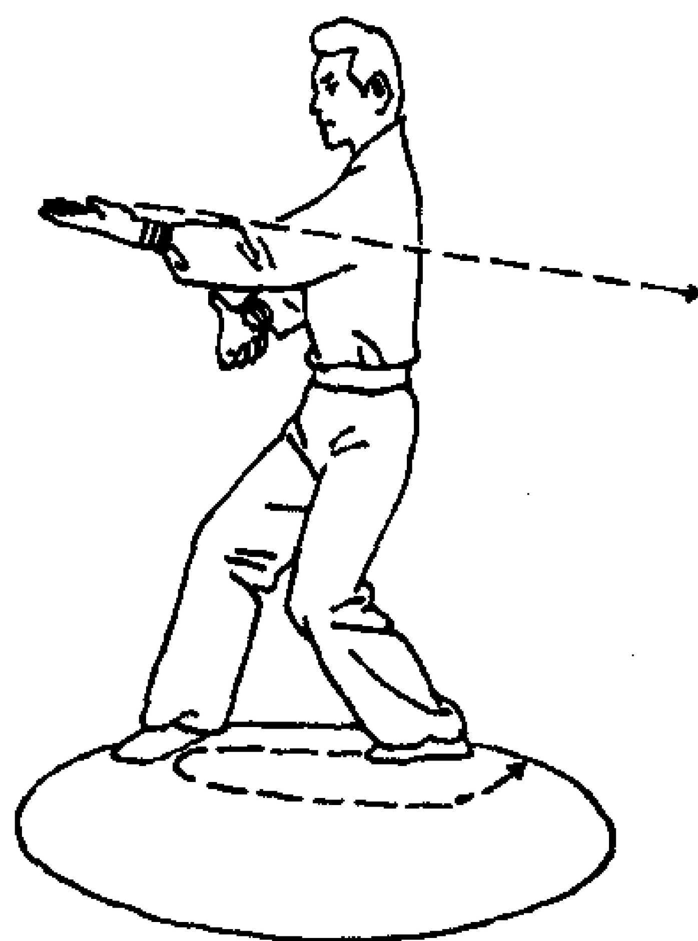
2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间。同时左手随身左后转，向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相

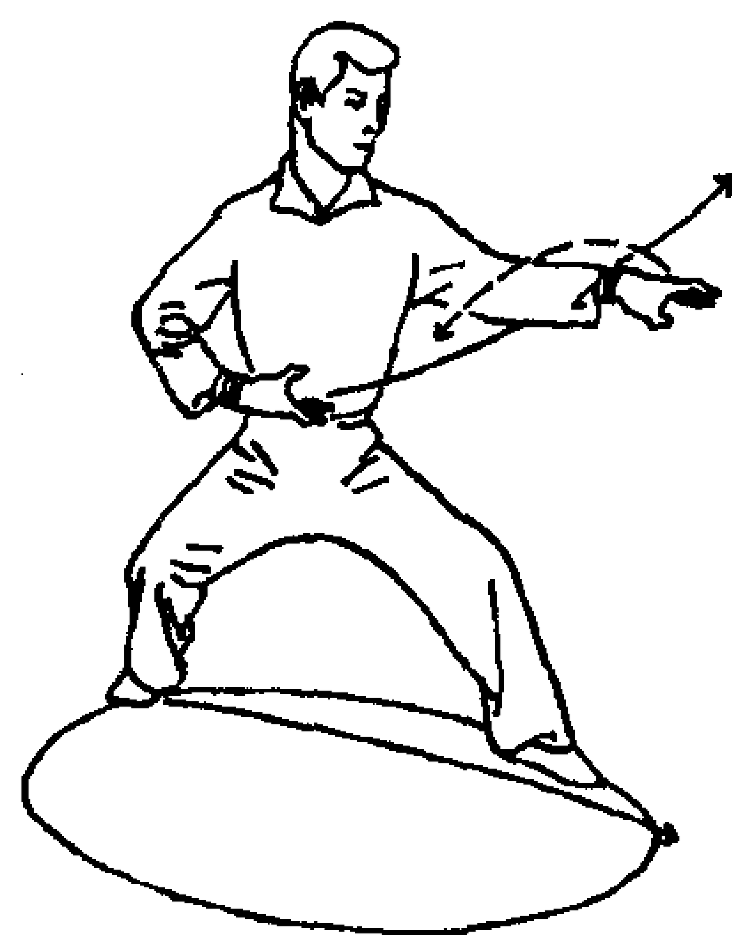


扣抱，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图86、87）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手翻转手心向下，随左转身平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间，眼看左掌。呈外桩式（如图88）。


图86


图87


图88

4. 上穿掌：上动微停。向左脚尖前扣上右步。左脚尖虚点地。右手向左腋下沿左臂外向上穿掌。左手落于右肘弯处，面向圈外，背对圈里。眼看左肩外。身体微向下蹲坐，呈上穿掌式（如图89）。

5. 白蛇缠身：上动不停。向左后转身180度。左脚随身右后转而向左后方摆出，同时左手下落反掌插向后腰处，手背向里，手心向外，同时右手以顺时针方向旋掌上托。手心向上，指尖向左，身体坐于右腿。眼看左肩外。呈白蛇缠身式（如图90）。

6. 青龙转身：上动不停。弓左膝，重心前移，提右脚随身左后转180度向左脚前大扣步，同时左手在身后随转身直臂向外拧掌变成胸前环抱式。同时右手下落端于右腰间。呈青龙转身式（如图91）。

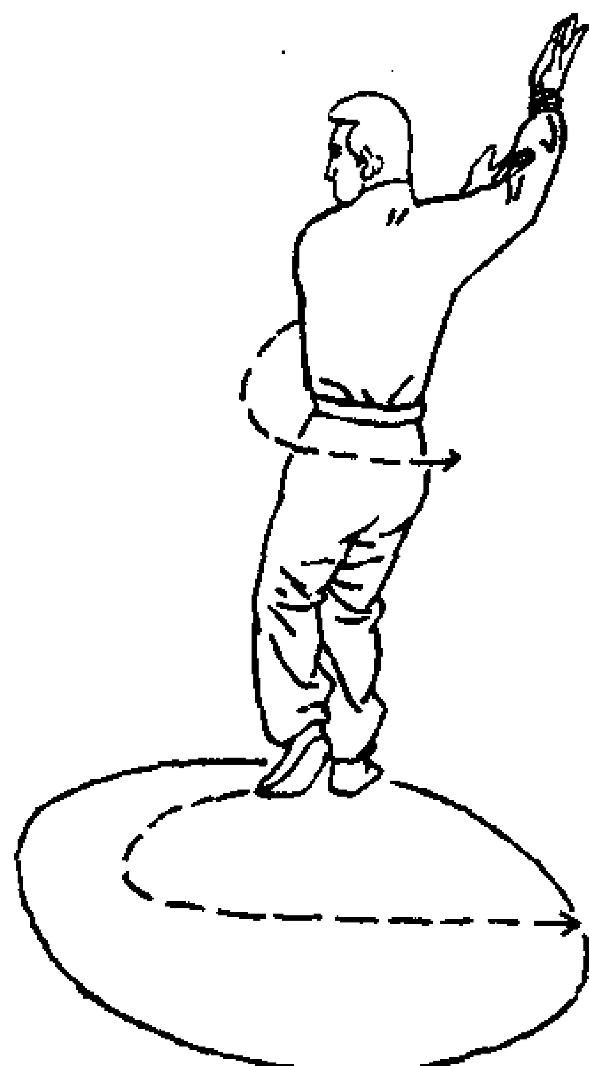

图89


图90


图91

7. 怀中抱月：上动不停。弓右膝，重心前移。收左脚，经右脚里侧随身左转180度而向左方摆出，左手仍胸前环抱，右手仍端于右腰间，重心坐于右腿。眼看左掌。

呈怀中抱月式（如图92）。

8. 平穿掌：上动不停，弓左膝，重心前移左腿，轻提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧。重心后坐于左腿。眼看右手。呈平穿掌式（如图93）。

9. 回身探掌：上动微停，右脚尖内扣，向左后转身180度，重心移于右腿。同时右手收回，平端于右腰间。收并左脚虚点地，眼向左肩外平看。向左方摆出左步。同时左手向左方反掌探出。重心坐于右腿。眼看左掌。呈回身探掌式（如图94）。



图92

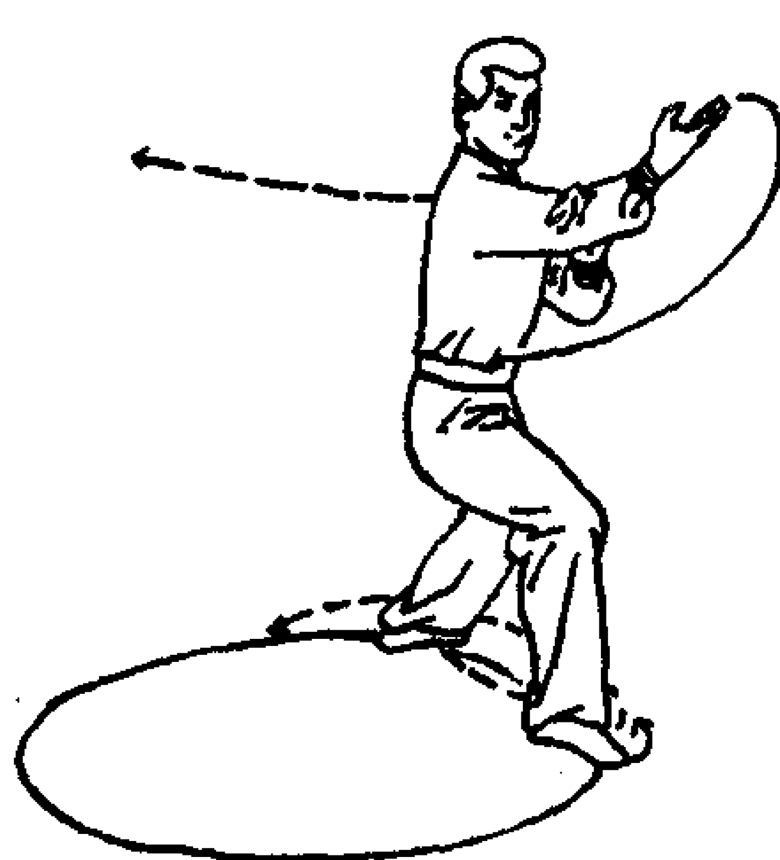


图93

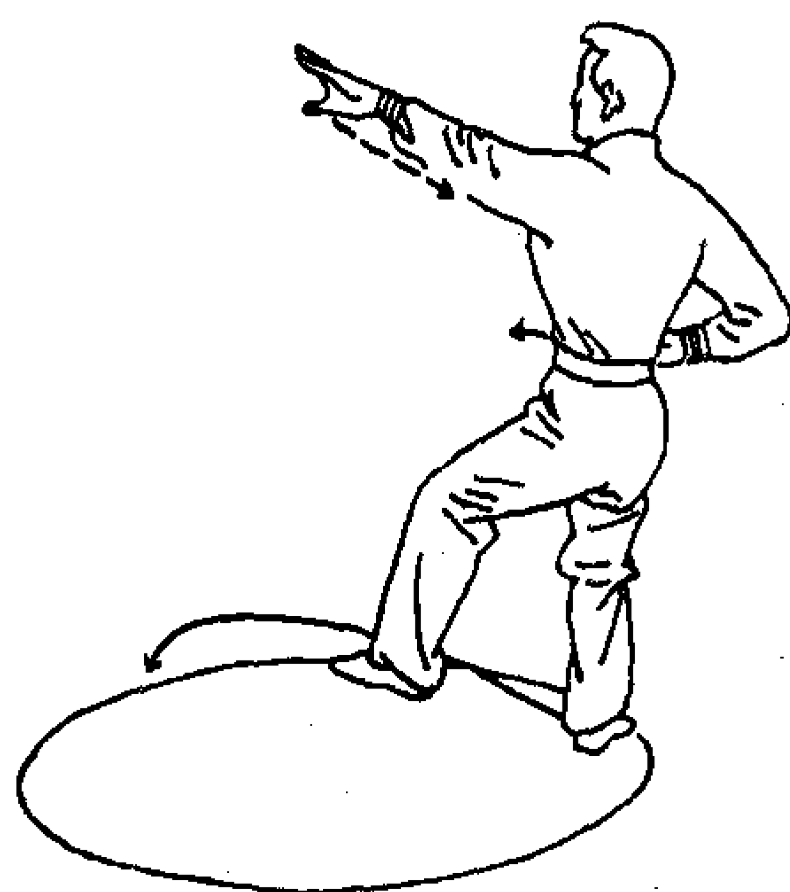


图94

10. 叶底藏花：上动不停，向左脚尖前扣上右步。两足呈倒八字形站立，两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手心向上，向左腋下平穿掌。左手收回，平横胸前，与右手在胸前上下相抱。面向圈里，背向圈外。眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图95）。

11. 狮子摇头：上动不停，向右前方横开右步，跟并左脚虚点地，同时右掌由左肘下向右前方换出。左手中指按于右腕脉槽处。眼看右掌。右掌不停地再向右后方平摆至右肩外。左手仍按于右腕处。眼看右掌，呈右摇头式（如图96）。

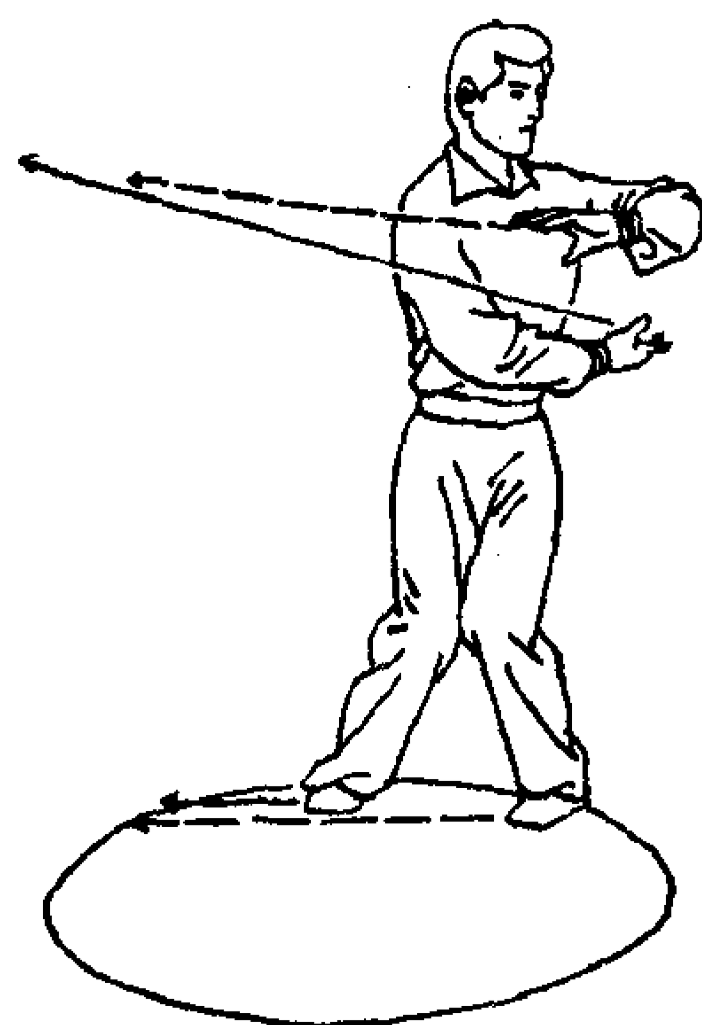


图95



图96

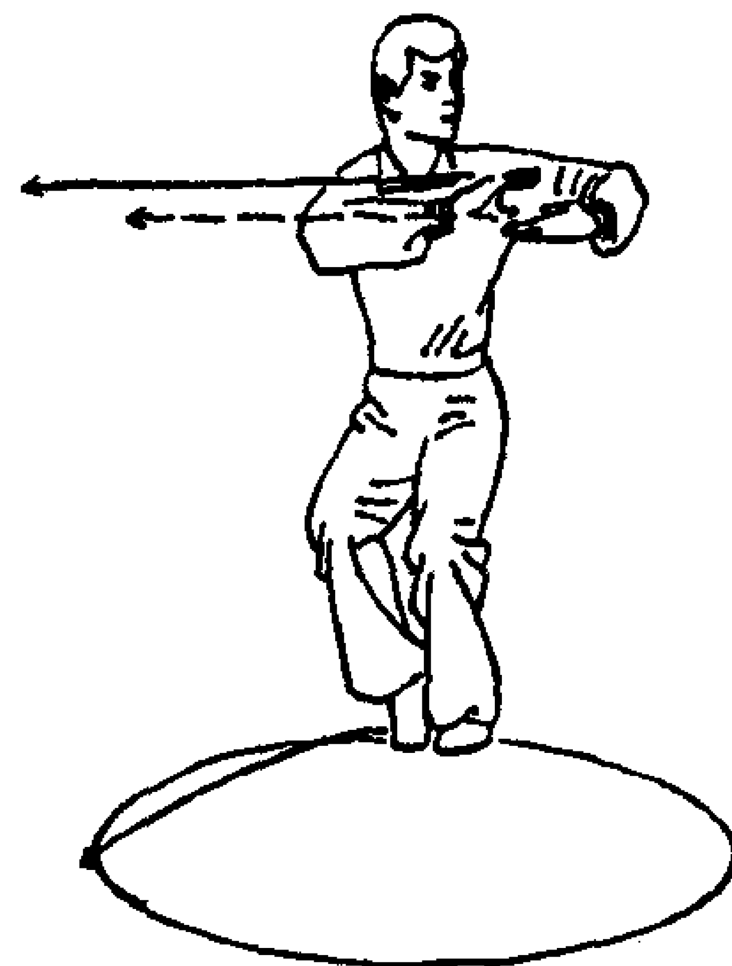
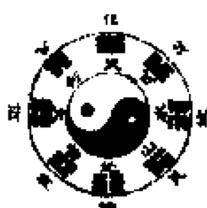


图97

两手同时翻转，使两手心相对合。右手在上，手心向下，指尖向左；左手在下，



手心向上，指尖向右。左脚落实，右脚虚点地，同时双手由右肩经肱下穿向左肩，两肘平肩端起。眼看左肩外，呈左摇头式（如图97）。

腰向右转，右脚再向右前方横开一大步，弓右腿，蹬左腿，呈右弓箭步。同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向右前方探出。左手仍按右腕处。眼看右掌，呈右摇头式（如图98）。

12. 锦鸡撒膀：上动不停。左手沿右臂里侧回卷，经右肩过腹，沿左腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴右臂。眼回看左脚。身向右脚下坐，向左回头。左手伸向左脚处，右手收回右腰处，手心向上，左腿伸直扑地。呈锦鸡撒膀式（如图99、100）。



图98



图99

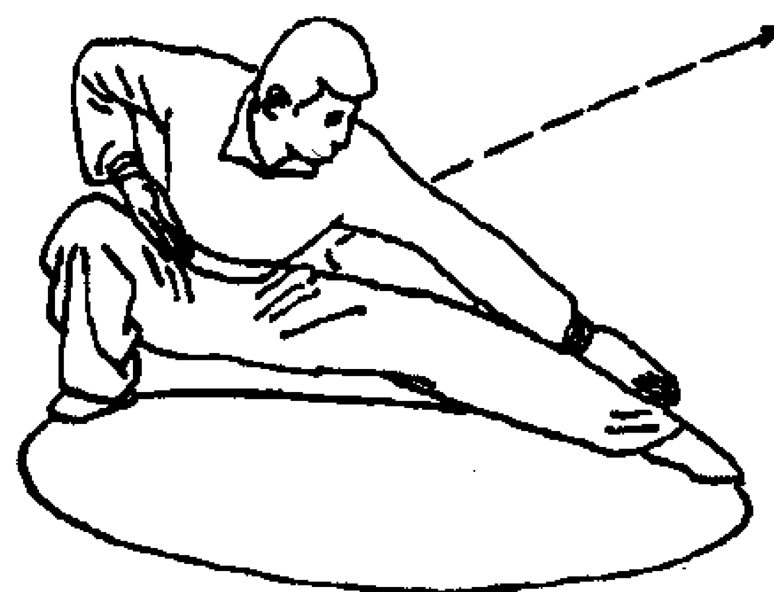


图100

13. 移花接木：上动微停。左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌，重心先在左腿，随即重心坐右腿。眼看左掌，右手平端于右腰处。呈移花接木式（如图101）。

14. 搬打掌：上动微停，左脚尖外摆，重心前移左腿，收并右脚虚点地。同时左手心翻向下，向前下按，经腹前，再向左肩外上提搬回，同时右掌心翻向下，向前下伸，按向右胯外。同时以右膀肩向前靠撞，眼看左手。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出，同时右掌手端回右腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图102、103）。



图101

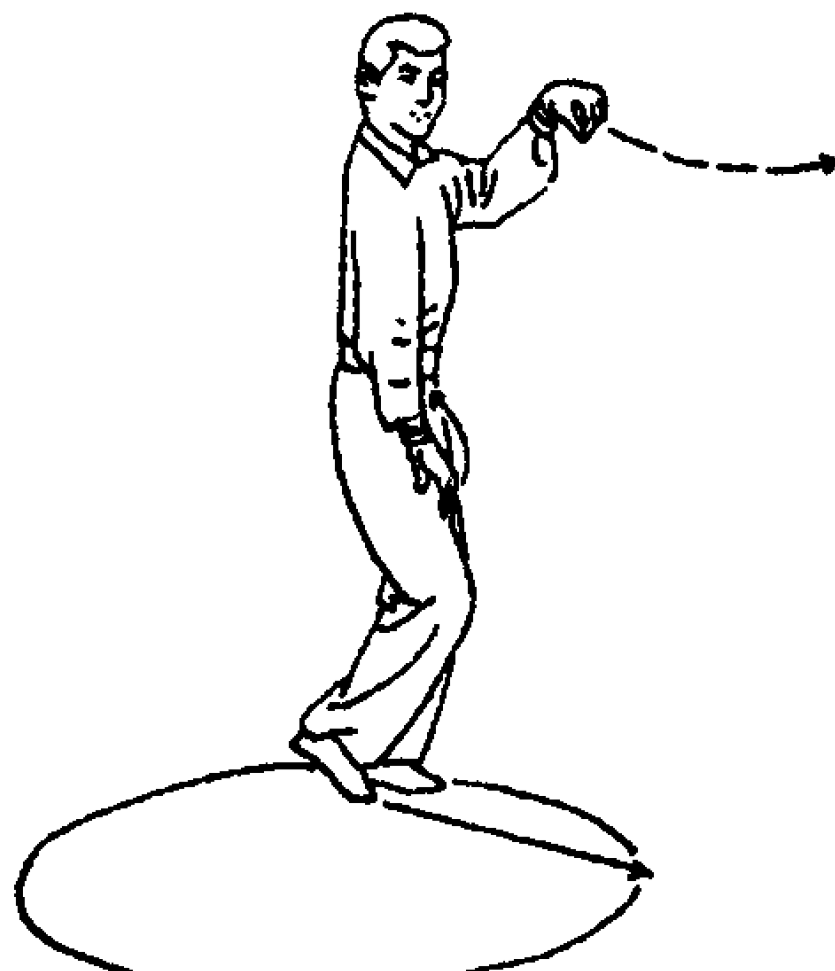


图102

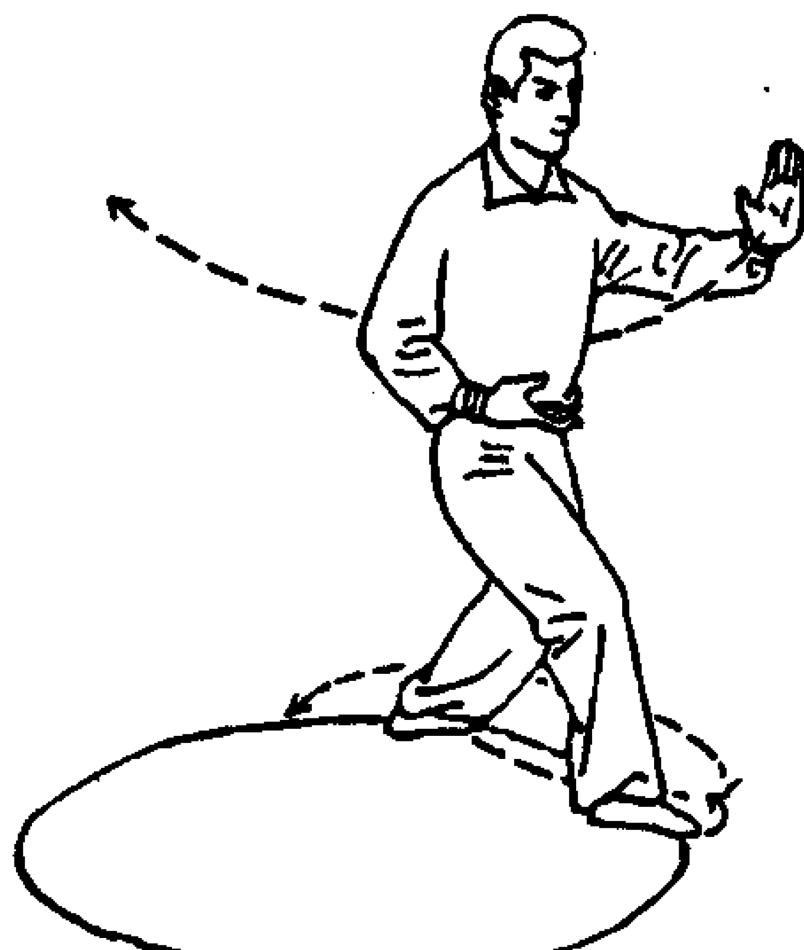
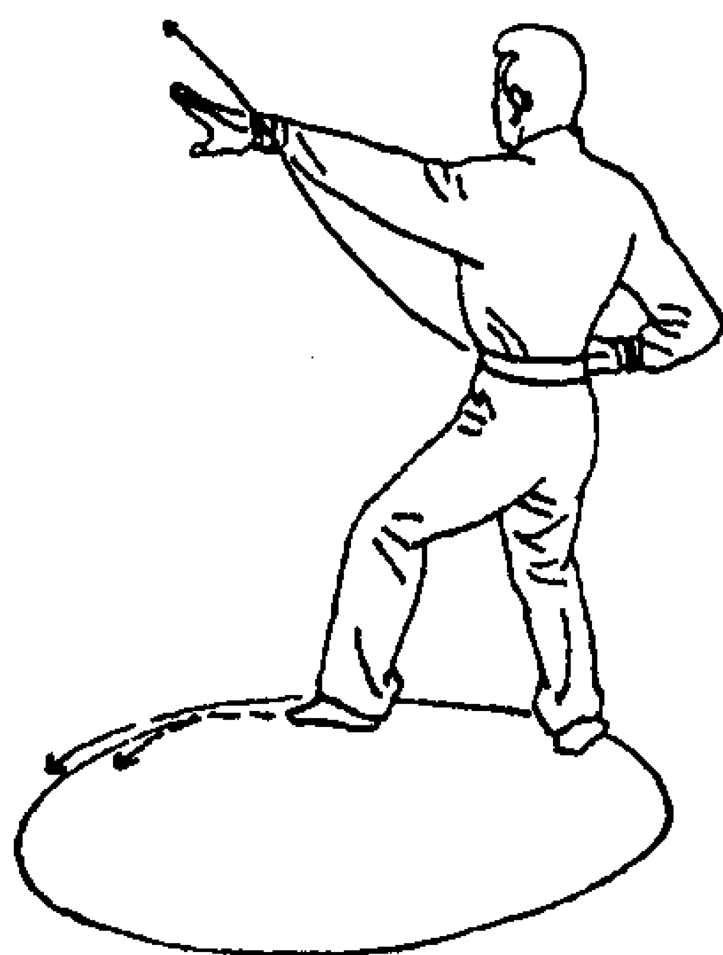


图103

15. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，向左回身，收并左脚虚点地，左掌收回胸前，手心向下，眼看左肩外，向左摆出左步，同时左手反掌向左前上方伸臂探出。右手平端右腰间。呈回身探掌式（如图104）。

16. 十字穿掌：上动不停。右脚向左脚尖前扣上一大步。跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉，眼看左肩外，呈十字穿掌式（如图105）。

17. 回身挑掌：上动不停，向左回身，左脚向左前方开一大步，身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑，右手同时向右后上方直伸，重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图106）。


图104

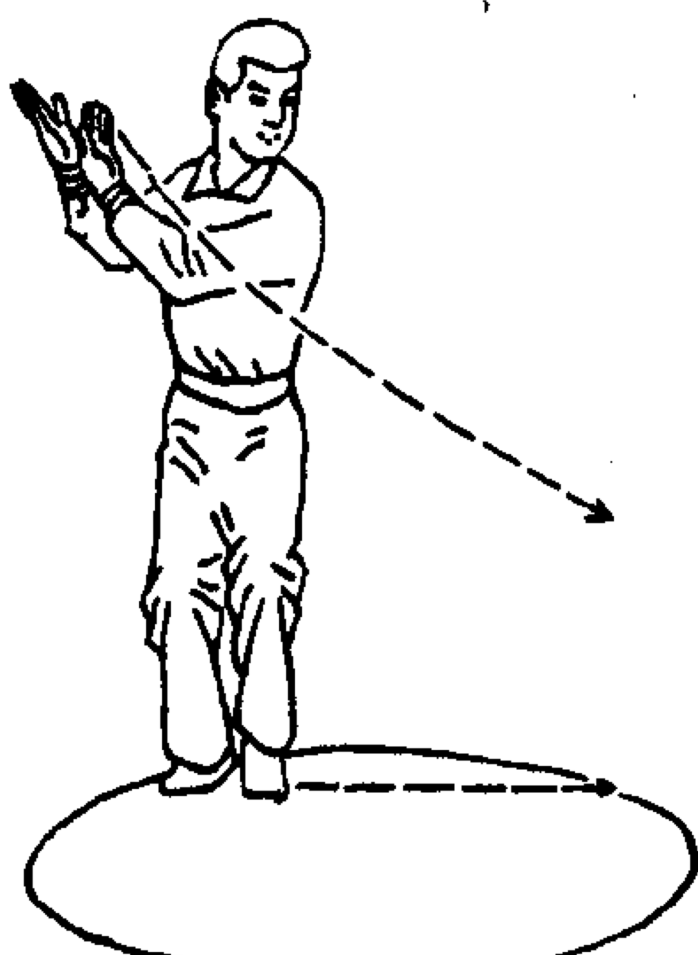
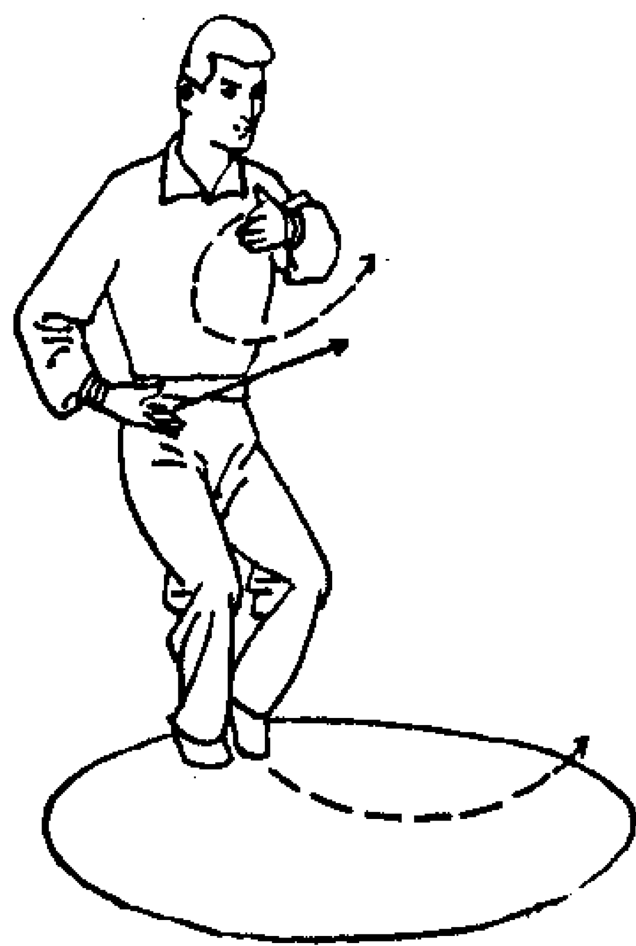
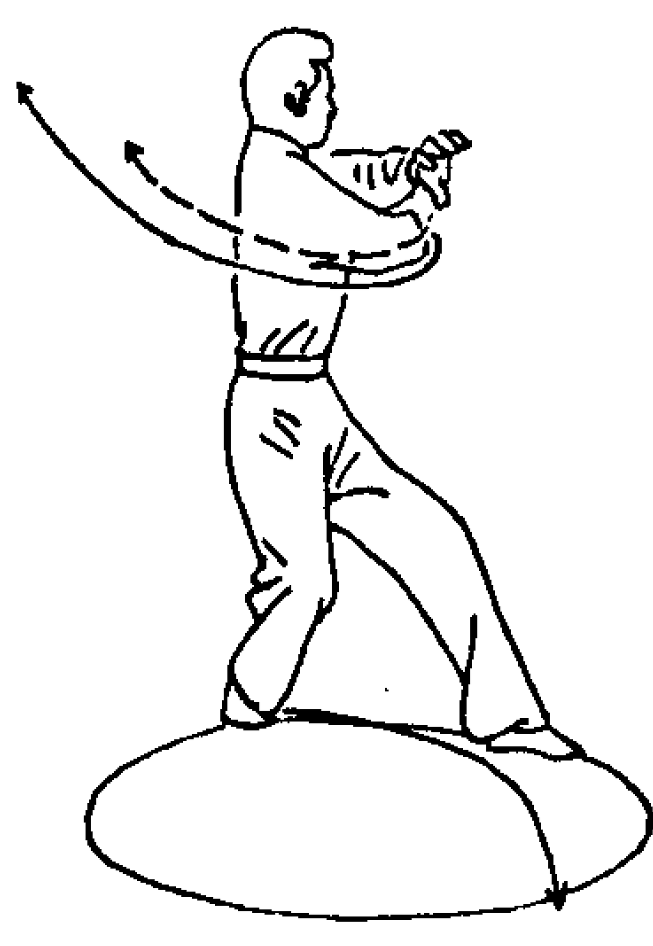

图105

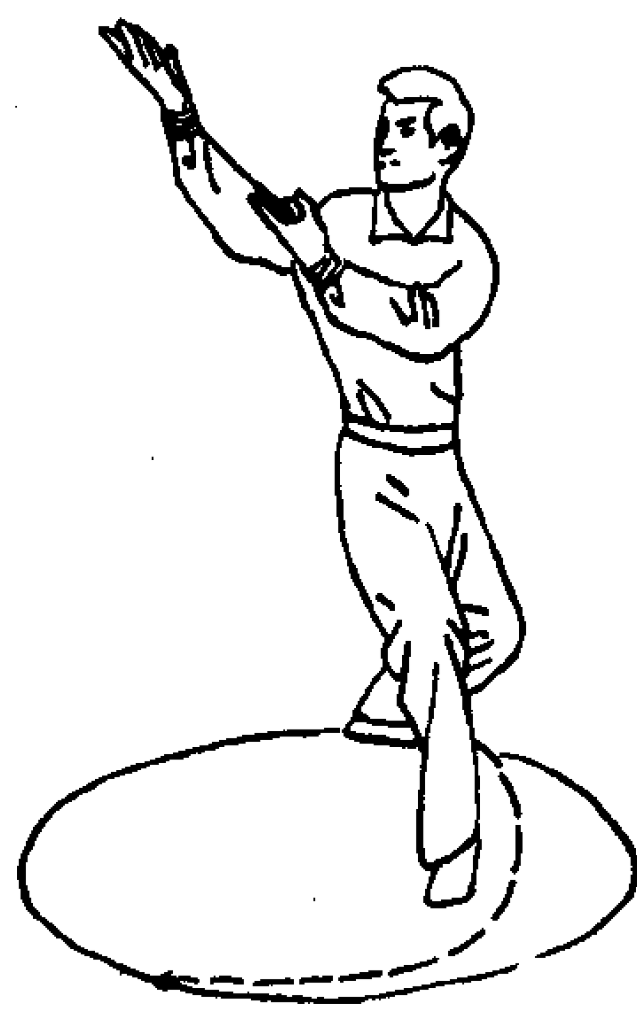

图106

18. 猿猴扳枝：上动不停，弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，向回带。同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳技式（如图107）。

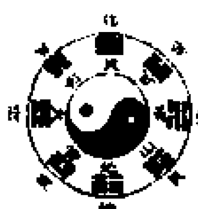
19. 叶底偷桃：再摆出左步左掌向左后方回带，向左后方扭腰。右手心向下，向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图108）。


图107


图108


图109

20. 鸿雁出群：上动不停，弓左膝，重心前移，同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。腰向右扭，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出，左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图109）。



21. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭转，双臂向右方上伸后摆。臀部极力向下蹲坐。眼看右掌（如图110）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰再向右后扭转，双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐左腿，眼看右掌（如图111）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭转。双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐右腿。眼看右掌。原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图112）。

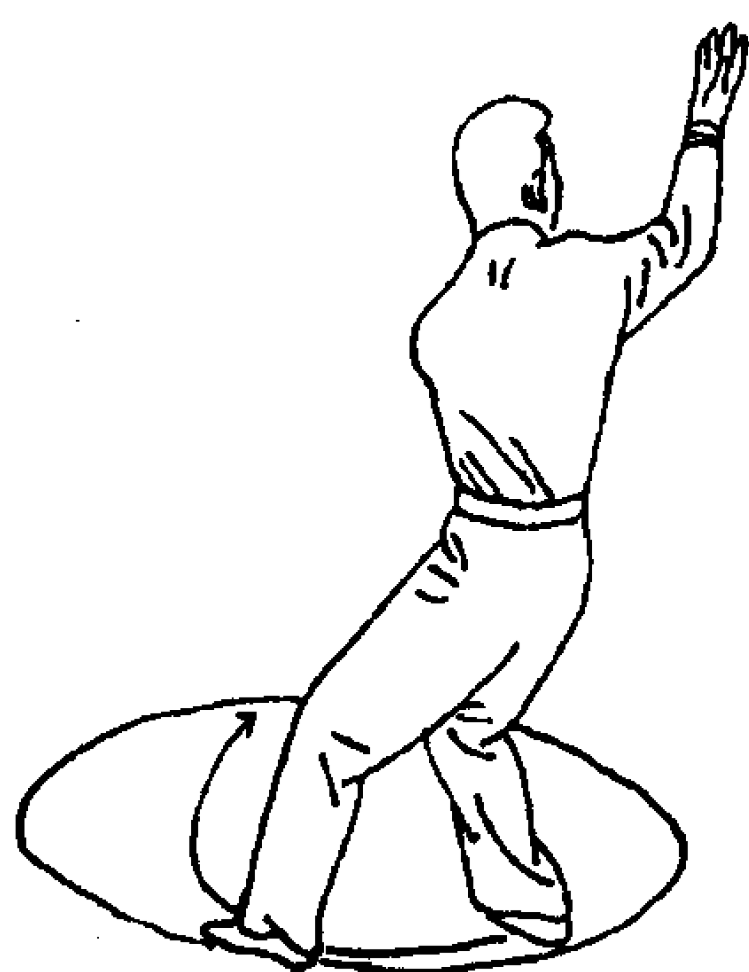


图 110

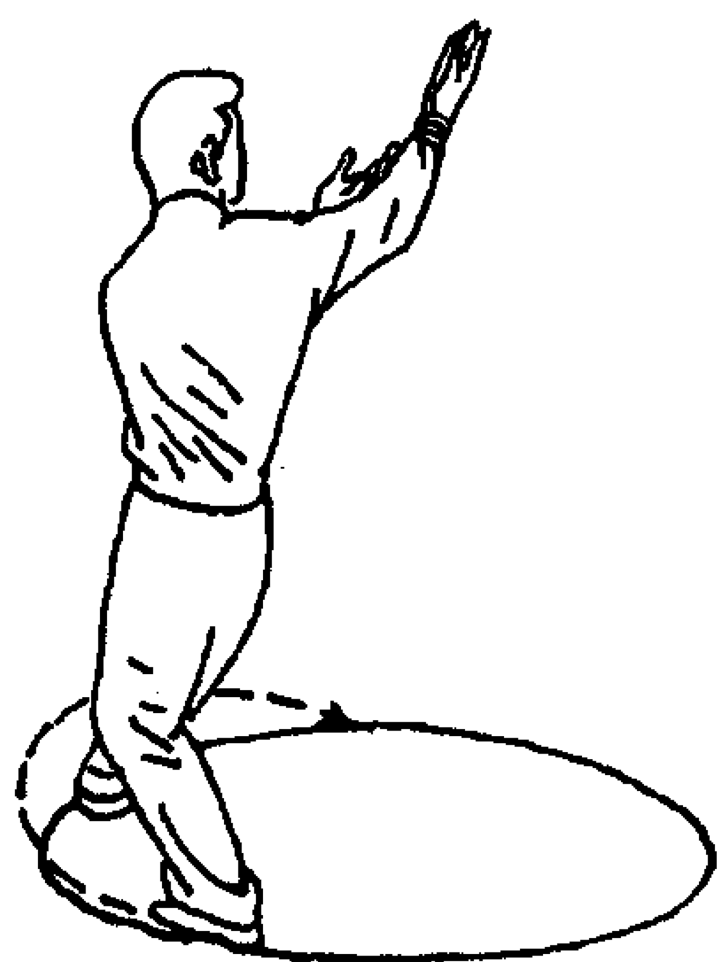


图 111



图 112

22. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图113）。

23. 白虎坐地：双掌同时旋转，使手心均翻向外。沉肩、坠肘、坐腕、推摆向大圈圆心方向，右掌在上、在前，手指与眉齐；五指微分，虎口圆撑；左手在下，在后，在右肘尖处。两臂如抱单鱼。重心下坐于右腿。眼看右手虎口，右手食指对鼻尖。呈白虎坐地式（如图114）。

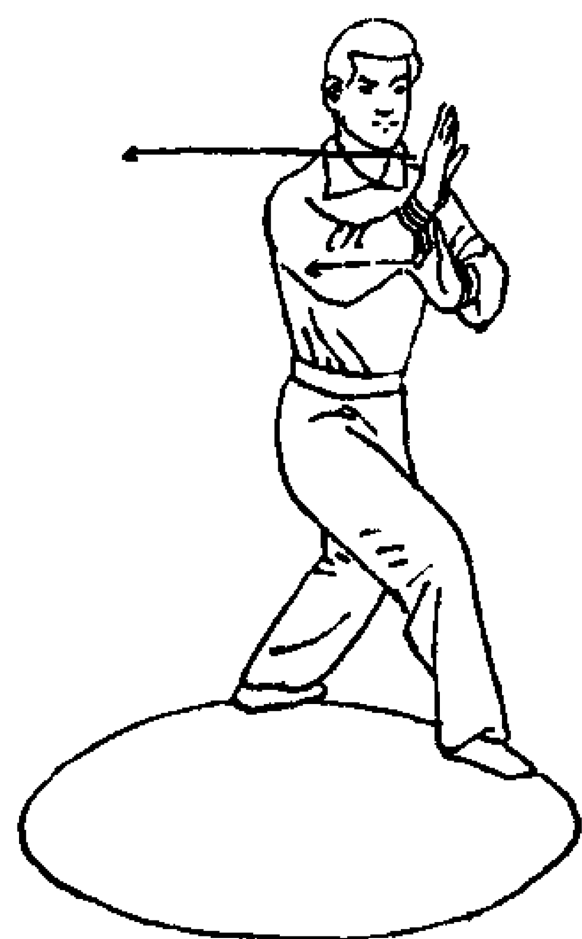


图 113



图 114



图 115

24. 乾坤旋转：上式不停，向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿

圈不断向右走转（如图115）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中，地盘右转法走转姿势（如前图114、115）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图116）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下，指尖向左；左手在下，高与腹平，手心向上，指尖向右。眼看右手，呈扣步藏花式（如图117）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿，向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图118）。

2. 里桩式：上动不停，重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间。同时右手随身右后转，向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣抱，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图119、120）。

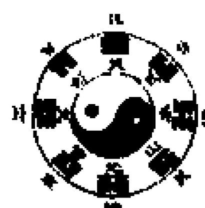

图116


图117


图118


图119


图120



3. 外桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手翻转手心向下，随右转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间，眼看右掌。呈外桩式（如图 121）。

4. 上穿掌：上动微停。向右脚尖前扣上左步。右脚尖虚点地。左手向右腋下沿右臂外向上穿掌。右手落于左肘弯处，面向圈外，背对圈里。眼看右肩外。身体微向下蹲坐，呈上穿掌式（如图 122）。

5. 白蛇缠身：上动不停。向右后转身 180 度。右脚随身右后转而向右后方摆出，同时右手下落反掌插向后腰处，手背向里，手心向外，同时左手以顺时针方向旋掌上托。手心向上，指尖向右，身体坐于左腿。眼看右肩外。呈白蛇缠身式（如图 123）。



图 121

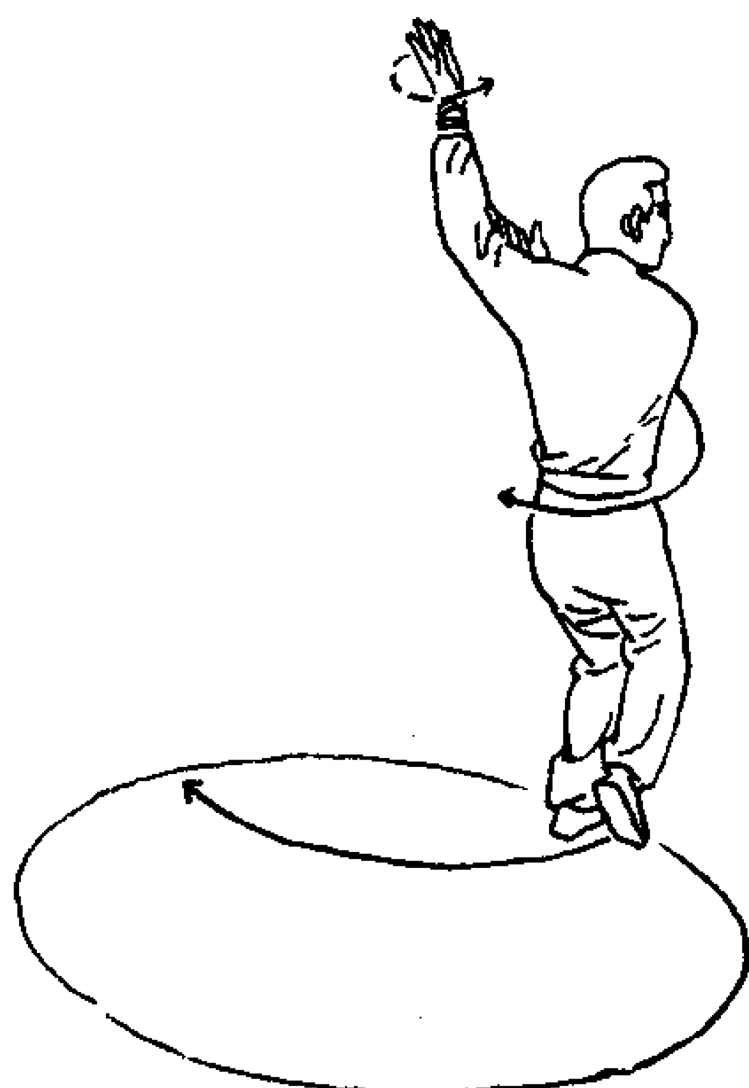


图 122



图 123

6. 青龙转身：上动不停。弓右膝，重心前移，提左脚随身右后转 180 度向右脚前大扣步，同时右手在身后随转身直臂向外拧掌变成胸前环抱式。同时左手下落端于左腰间。呈青龙转身式（如图 124）。



图 124



图 125

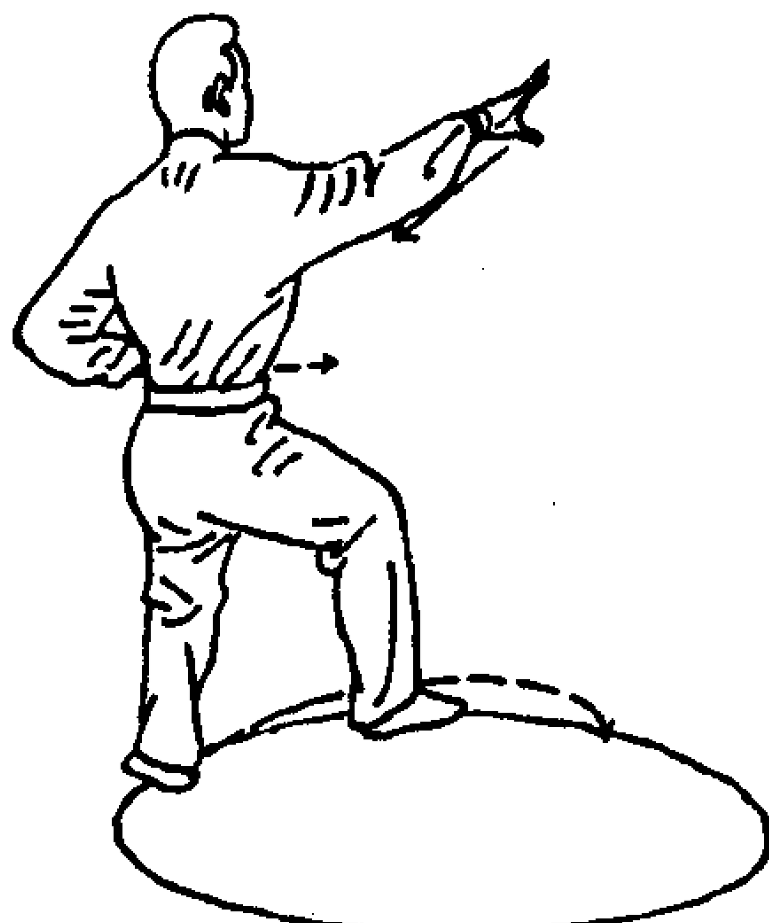
7. 怀中抱月：上动不停。弓左膝，重心前移。收右脚，经左脚里侧随身右转 180 度向右方摆出，右手仍胸前环抱，左手仍端于左腰间，重心坐于左腿。眼看右掌。呈怀中抱月式（如图 125）。

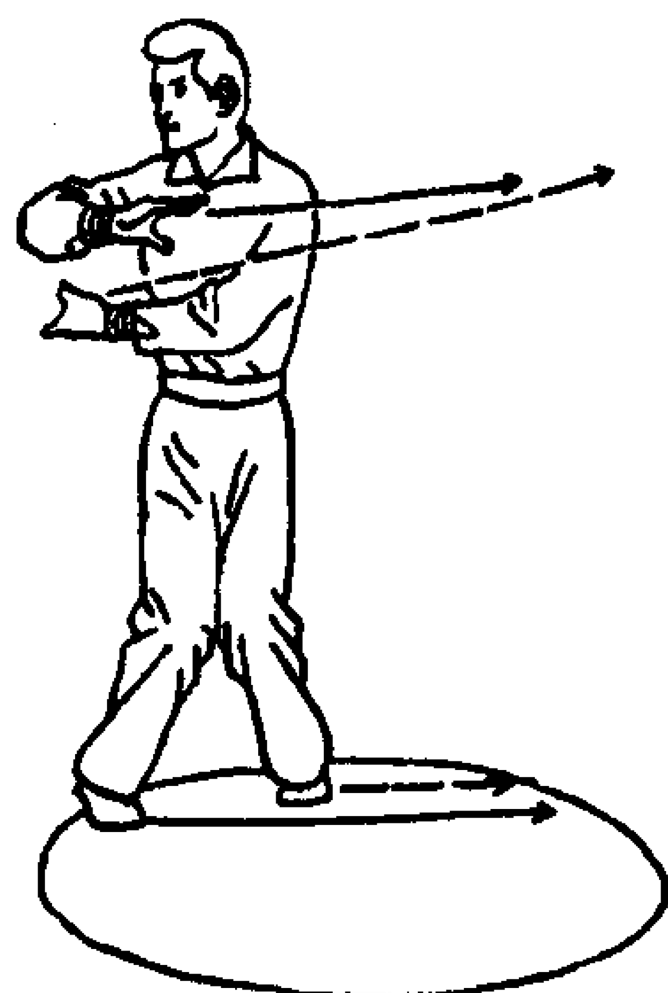
8. 平穿掌：上动不停，弓右膝，重心前移右腿，轻提左脚，向右脚前直上步。同时右手由右向左横拦，同时左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回，停于左肘内侧。重心后坐于右腿。眼看左手。呈平穿掌式（如图 126）。

9. 回身探掌：上动微停，左脚尖内扣，向右后转身180度，重心移于左腿。同时左手收回，平端于左腰间。收并右脚虚点地，眼向右肩外平看。向右方摆出右步。同时右手向右方反掌探出。重心坐于左腿。眼看右掌。呈回身探掌式（如图127）。

10. 叶底藏花：上动不停，向右脚尖前扣上左步。两足呈倒八字形站立，两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时左手心向上，向右腋下平穿掌。右手收回，平横胸前，与左手在胸前上下相抱。面向圈里，背向圈外。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图128）。

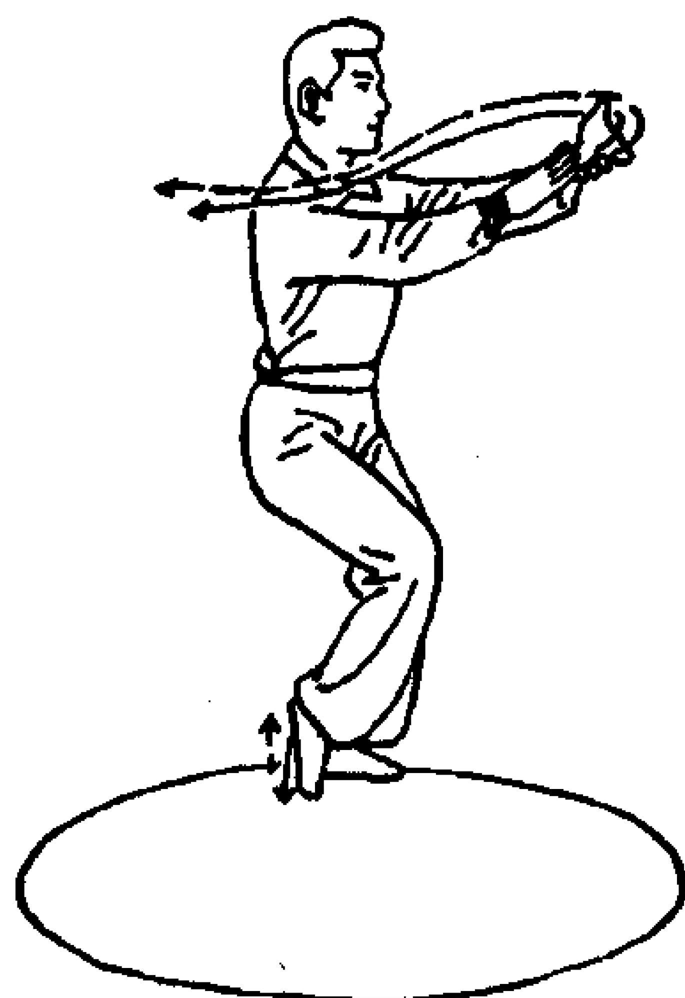

图126

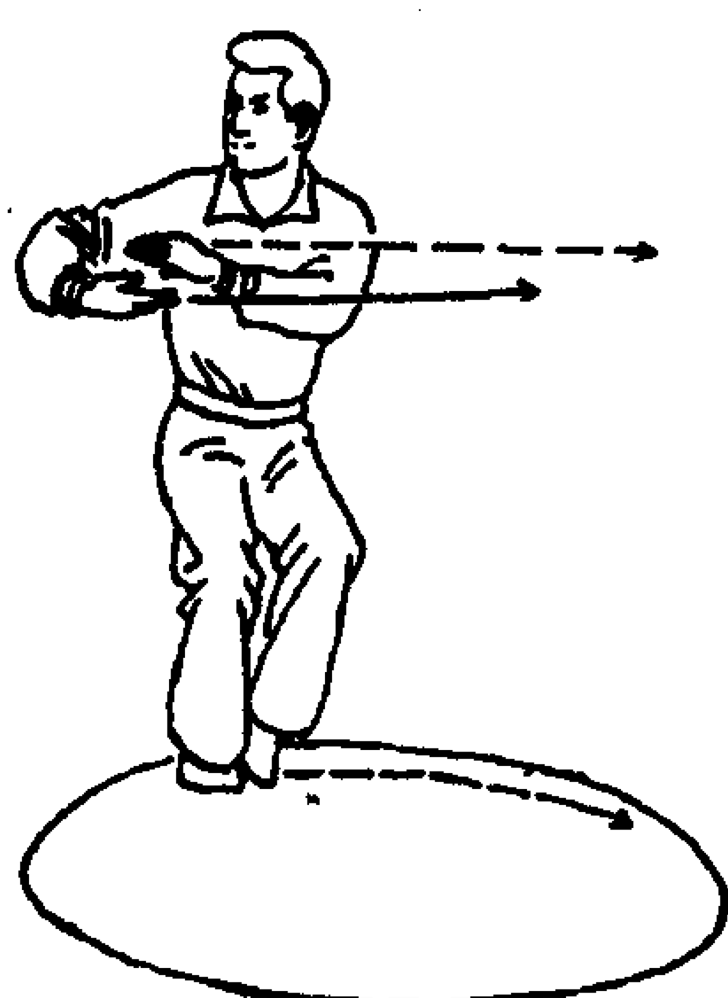

图127

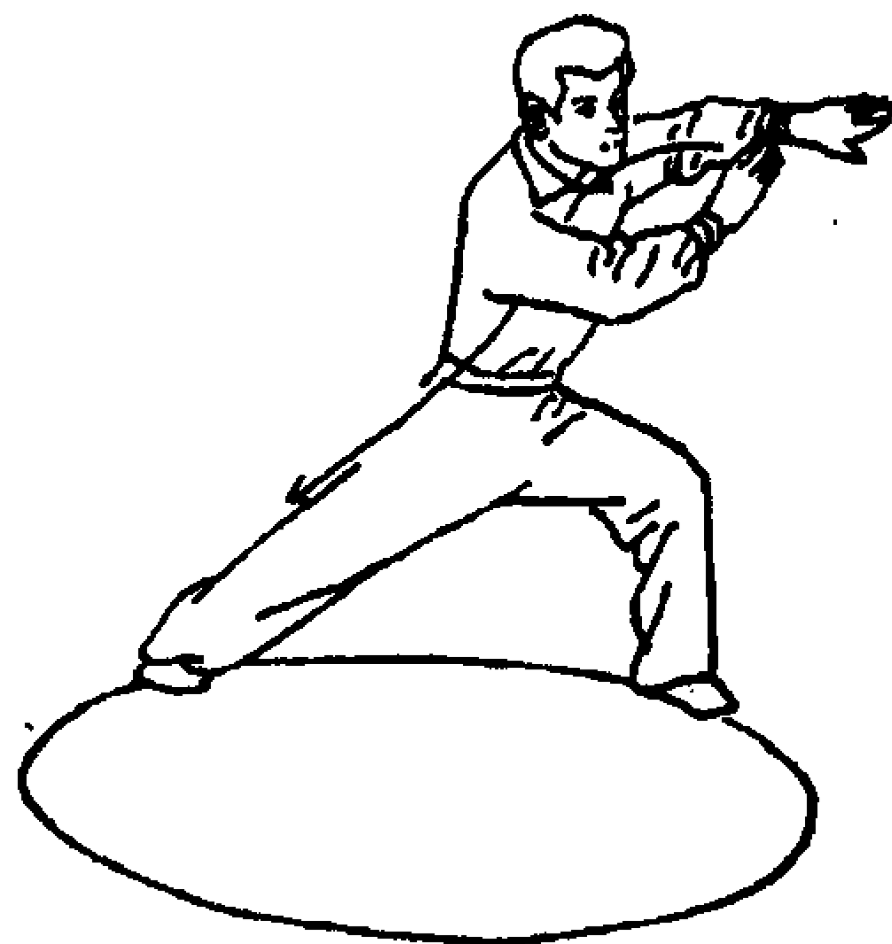

图128

11. 狮子摇头：上动不停，向左前方横开左步，跟并右脚虚点地，同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕脉槽处。眼看左掌。左掌不停地再向左后方平摆至左肩外。右手仍按于左腕处。眼看左掌，呈左摇头式（如图129）。

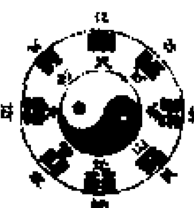
两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，手心向下，指尖向右；右手在下，手心向上，指尖向左。右脚落实，左脚虚点地，同时双手由左肩经肱下穿向右肩，两肘平肩端起。眼看右肩外，呈右摇头式（如图130）。


图129


图130


图131

腰向左转，左脚再向左前方横开一大步，弓左腿，蹬右腿，呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出。右手仍按左腕处。眼看左掌，呈左摇头



式（如图 131）。

12. 锦鸡撒膀：上动不停。右手沿左臂里侧回卷，经左肩过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴左臂。眼回看右脚。身向左脚下坐，向右回头。右手伸向右脚处，左手收回左腰处，手心向上，右腿伸直扑地。呈锦鸡撒膀式（如图 132、133）。

13. 移花接木：上动微停。右手心翻向上。起身向右前上方冲右掌，重心先在右腿，随即重心坐左腿。眼看右掌，左手平端于左腰处。呈移花接木式（如图 134）。

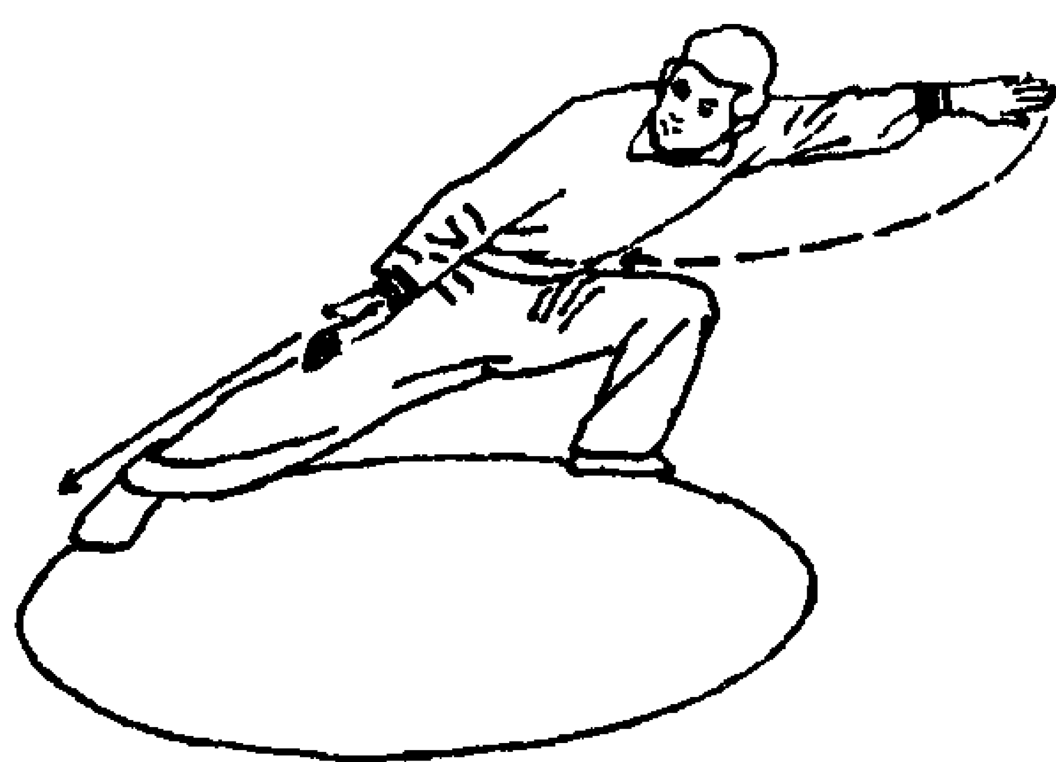


图 132

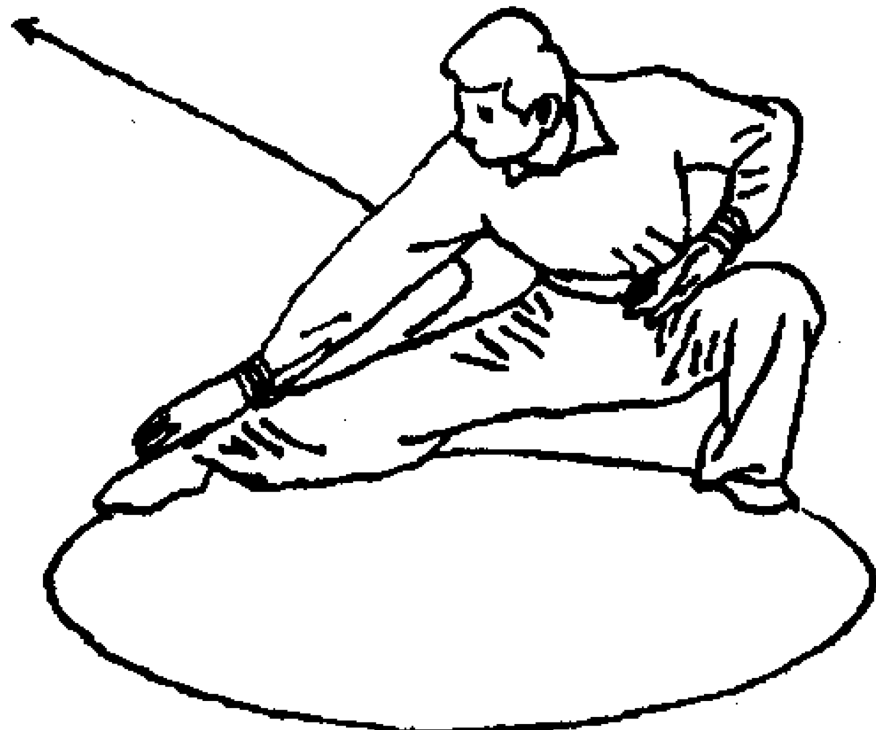


图 133

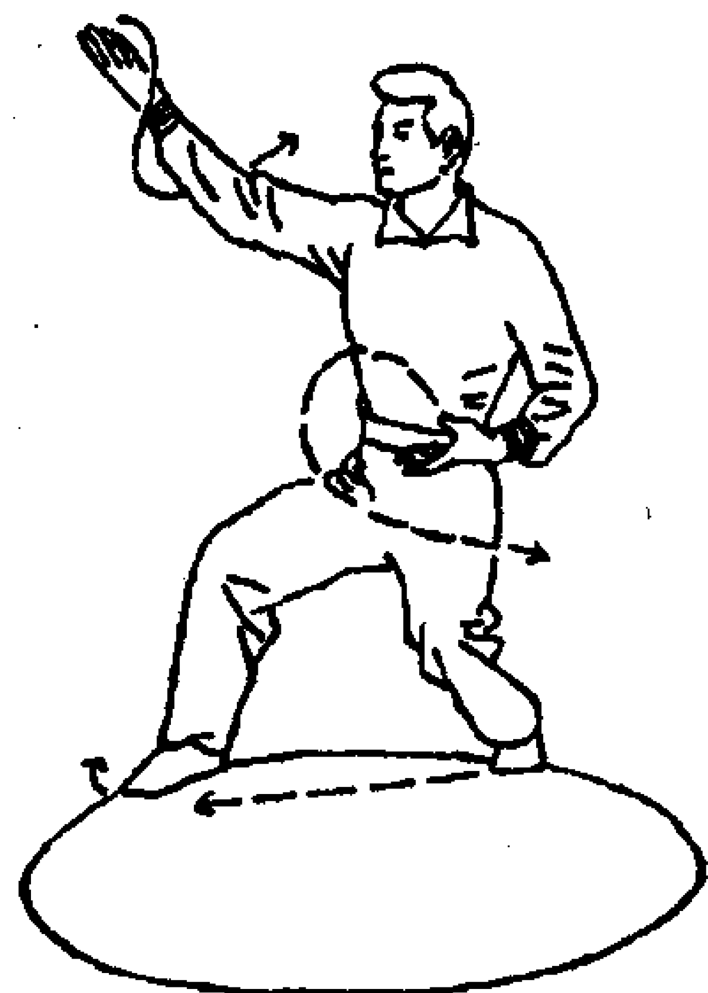


图 134

14. 搬打掌：上动微停，右脚尖外摆，重心前移右腿，收并左脚虚点地。同时右手心翻向下，向前下按，经腹前，再向右肩外上提搬回，同时左掌心翻向下，向前下伸，按向左胯外。同时以左膀肩向前靠撞，眼看右手。进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出，同时左掌端回左腰间。重心前冲，随即坐回右腿，呈搬打掌式（如图 135、136）。

15. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地，右掌收回胸前，手心向下，眼看右肩外，向右摆出右步，同时右手反掌向右前上方伸臂探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图 137）。



图 135



图 136

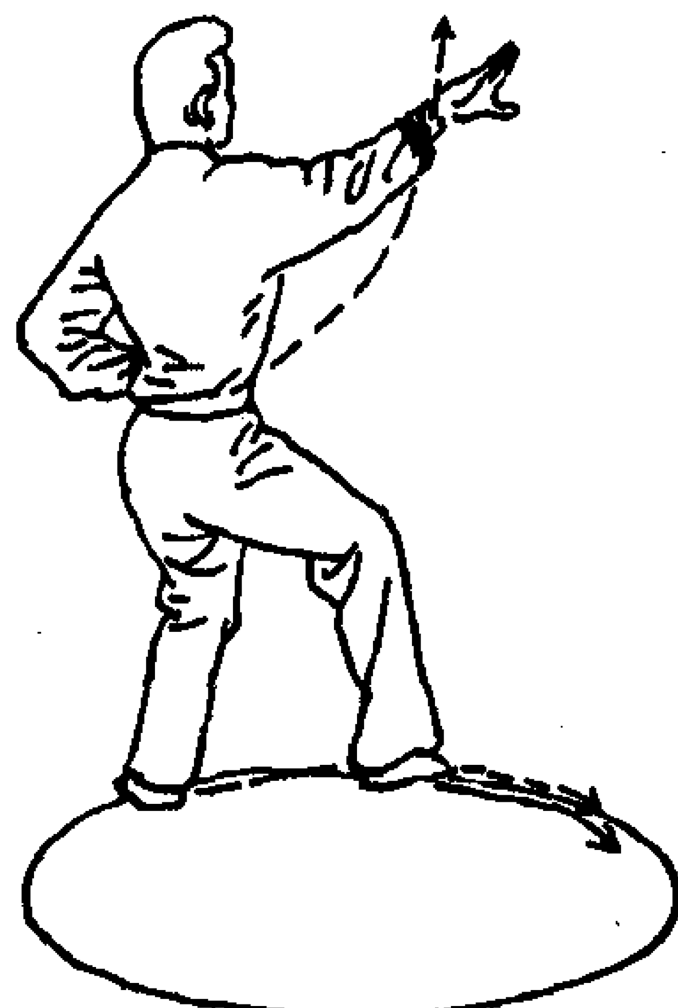


图 137

16. 十字穿掌：上动不停。左脚向右脚尖前扣上一大步。跟并右脚虚点地。同时左

手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处。两臂十字交叉，眼看右肩外，呈十字穿掌式（如图138）。

17. 回身挑掌：上动不停，向右回身，右脚向右前方开一大步，身体正直向下蹲坐。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑，左手同时向左后上方直伸，重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图139）。

18. 猿猴扳枝：上动不停，弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，向回带。同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳技式（如图140）。

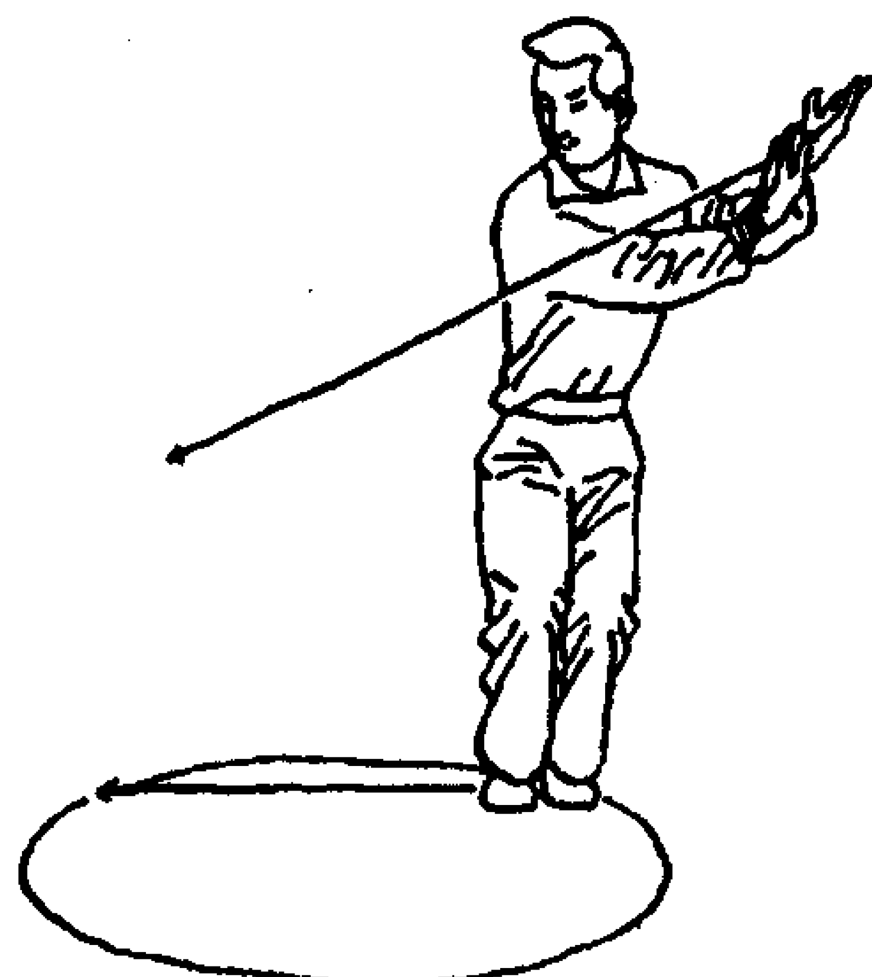
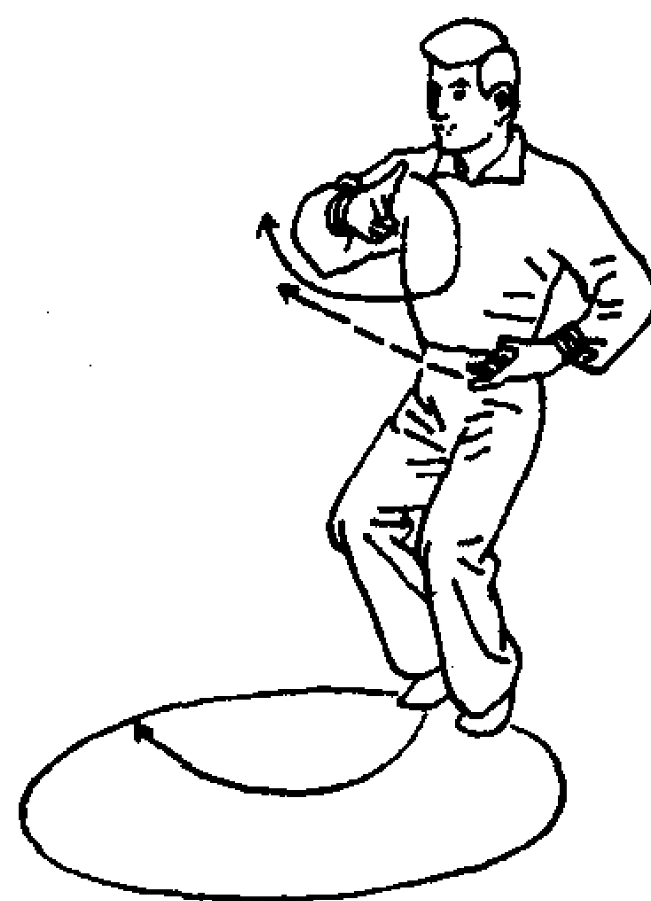

图 138


图 139

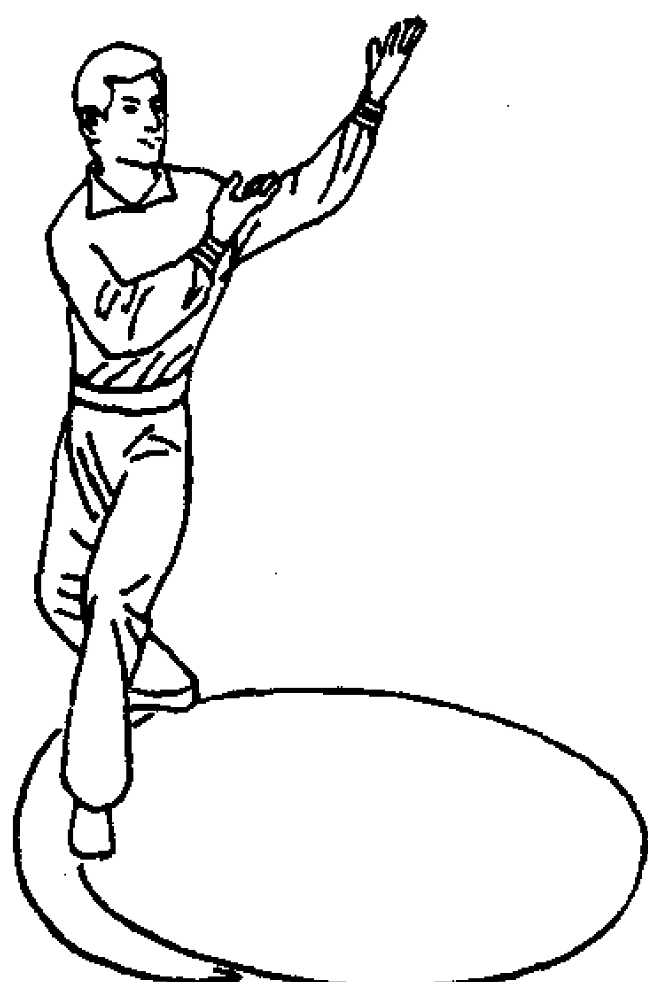

图 140

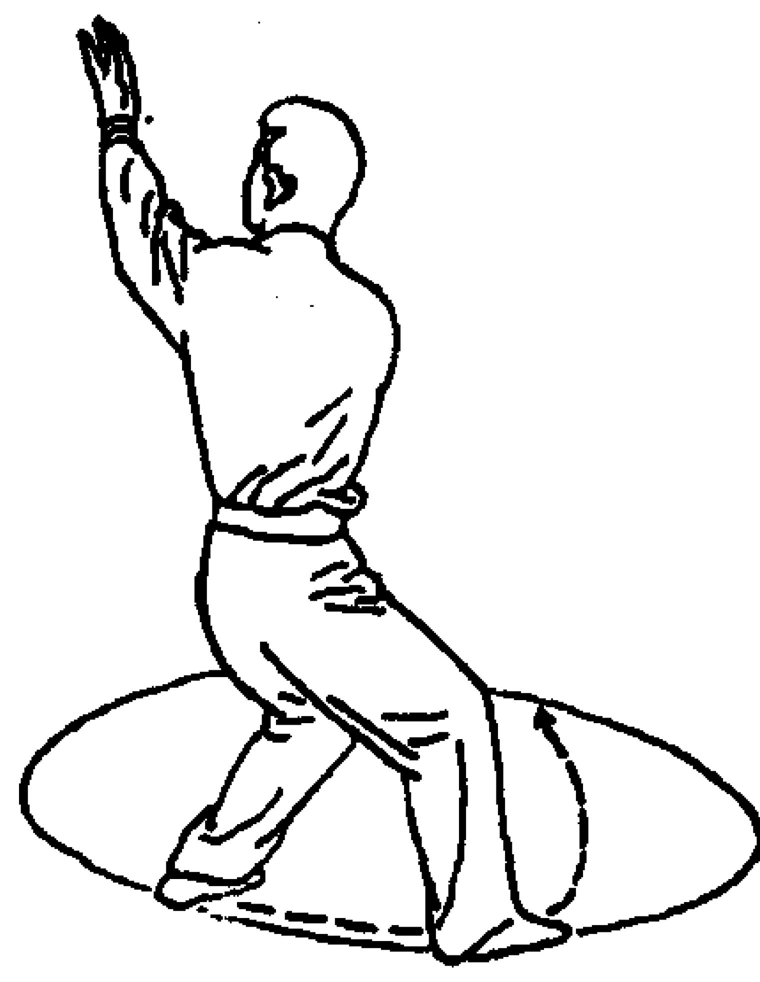
19. 叶底偷桃：再摆出右步右掌向右后方回带，向右后方扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图141）。

20. 鸿雁出群：上动不停，弓右膝，重心前移，同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出，右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌。重心坐于右腿。呈鸿雁出群式（如图142）。

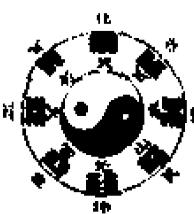
21. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭转，双臂向左方上伸后摆。臀部极力向下蹲坐。眼看左掌（如图143）。


图 141


图 142


图 143

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰再向左后扭转，



双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐右腿，眼看左掌（如图 144）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰再向左后扭转。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐左腿。眼看左掌。原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 145）。

22. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图 146）。

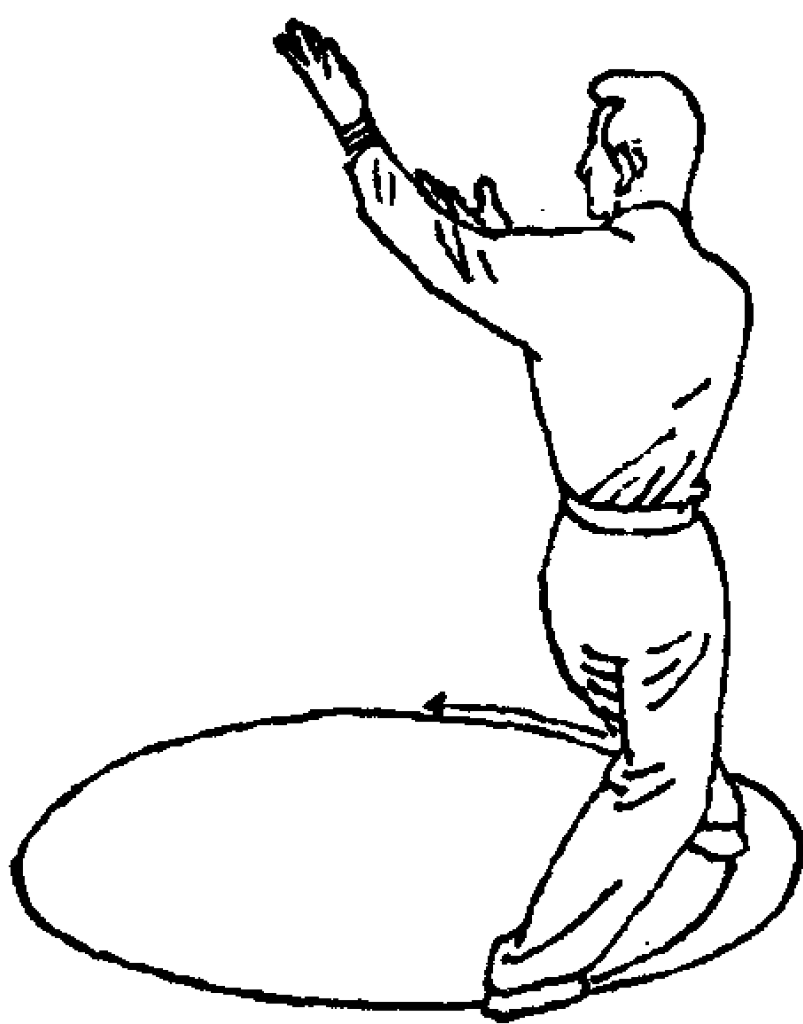


图 144



图 145



图 146

23. 白虎坐地：双掌同时旋转，使手心均翻向外。沉肩、坠肘、坐腕、推摆向大圈圆心方向，左掌在上、在前，手指与眉齐；五指微分，虎口圆撑；右手在下，在后，在左肘尖处。两臂如抱单鱼。重心下坐于左腿。眼看左手虎口，左手食指对鼻尖。呈白虎坐地式（如图 147）。



图 147



图 148

24. 乾坤旋转：上式不停，向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图 148）。

第三掌　磨身掌

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，走转姿势（如前图 147、148）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图 149）。

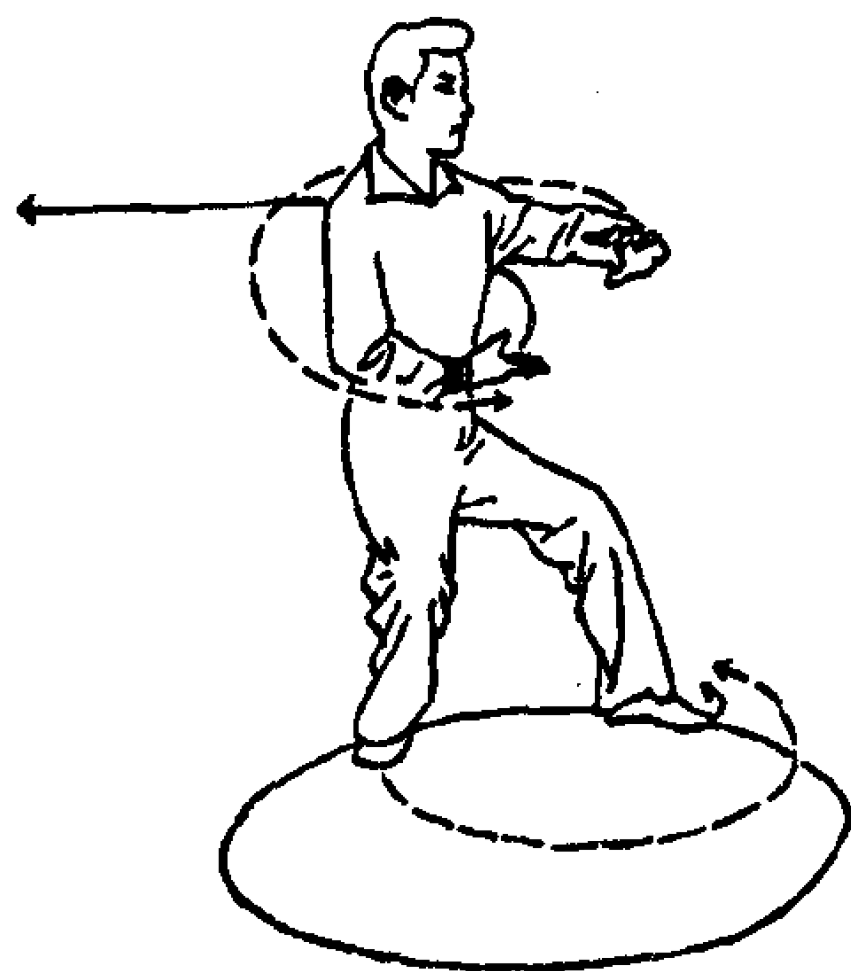
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。（如图 150）。

（2）摆步藏花：重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 151）。


图 149


图 150

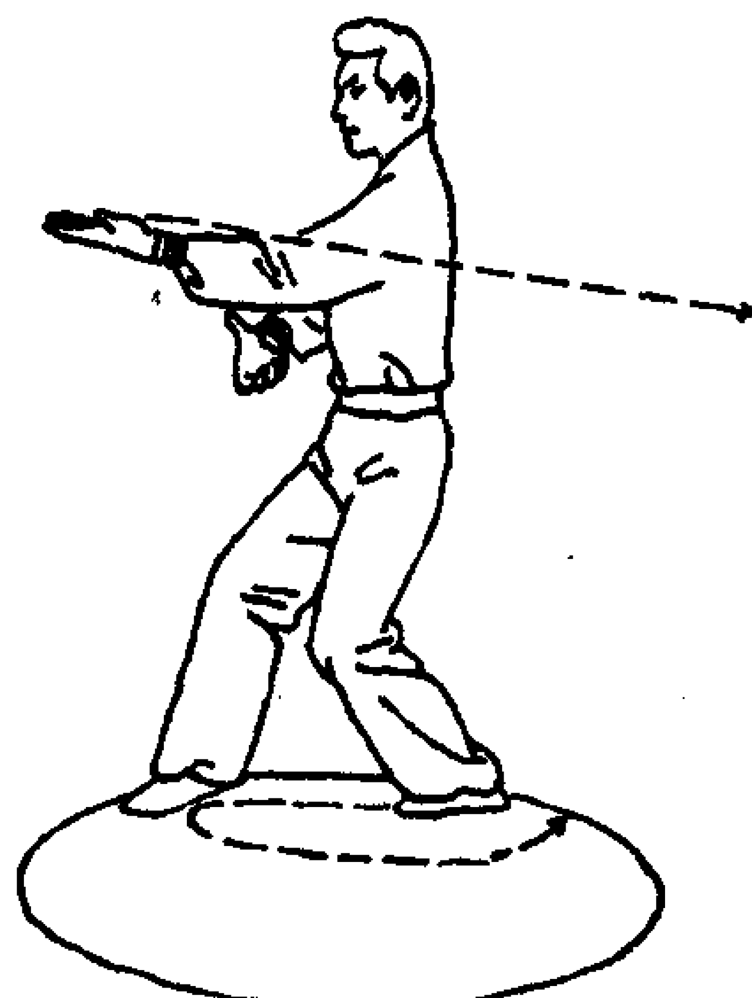

图 151

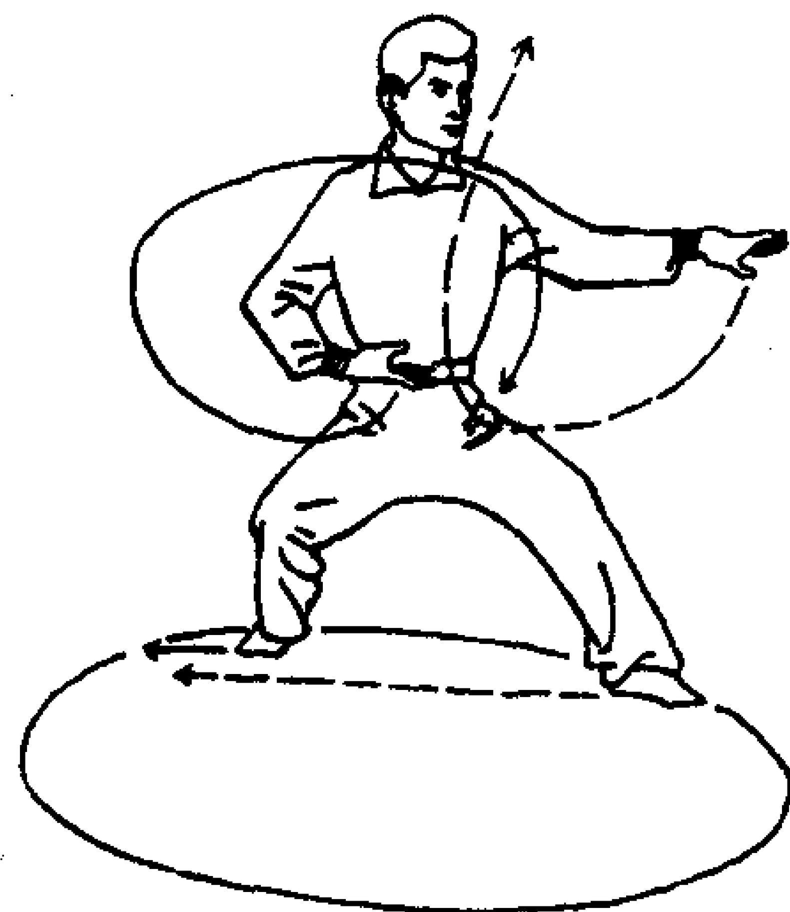
2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身 180 度。提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间。同时左手随身左后转，向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。右手心向上，平端于右腰间。两膝相扣抱，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图 152、153）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时

左手翻转手心向下，随左转身平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图154）。


图152


图153

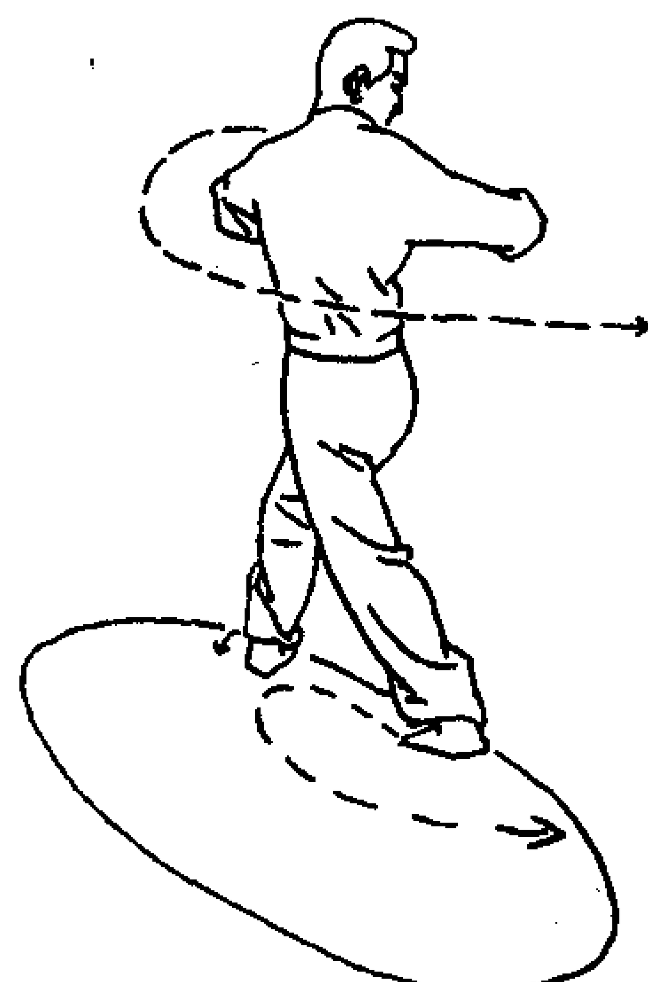

图154

4. 摇领手：上动不停。向右退右步，收并左脚虚点地，同时身向下蹲坐于左腿；同时左手向右缠肘摇领，右手向左肘下按掌，眼看左肩外。呈缠肘摇领手式（如图155）。

5. 捋带手：上动不停。向左摆左步，向左脚前扣上右步。同时左手向左捋腕带手，右手刁小臂向左顺领，眼看右肩外，呈捋带手式（如图156）。


图155


图156


图157

6. 卧步打肘：上动不停。左脚向右脚后倒插步，同时左手向右肘下掏肘向左带，右肘向右后顶，眼看右肘。呈卧步打肘式（如图157、158）。

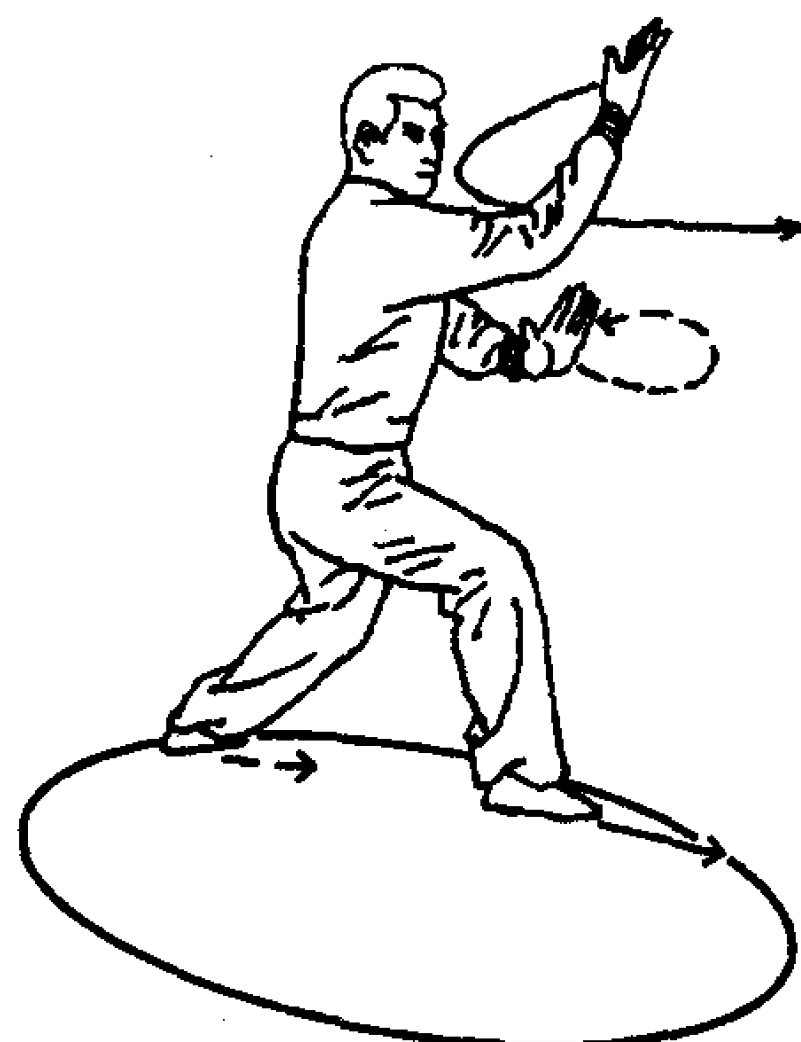
7. 磨身打掌：上动不停。右脚尖内扣，向左后转身180度左手俯掌随转身向身后下削掌，同时左脚尖外摆。右手仰掌平端于右腰间。重心后坐于右腿，眼看左手。呈磨身打掌式（如图159）

8. 上步挑打掌：上动不停。向左脚前上右步，同时右手仰掌向前上挑托，左手俯掌向右肘下前按，重心坐于左腿。眼向前平看。呈上步挑打掌式（如图160）。

9. 进步挑打削掌：上动不停。进右步，微跟左步。同时左手仰掌向前上挑托，右


图 158


图 159


图 160

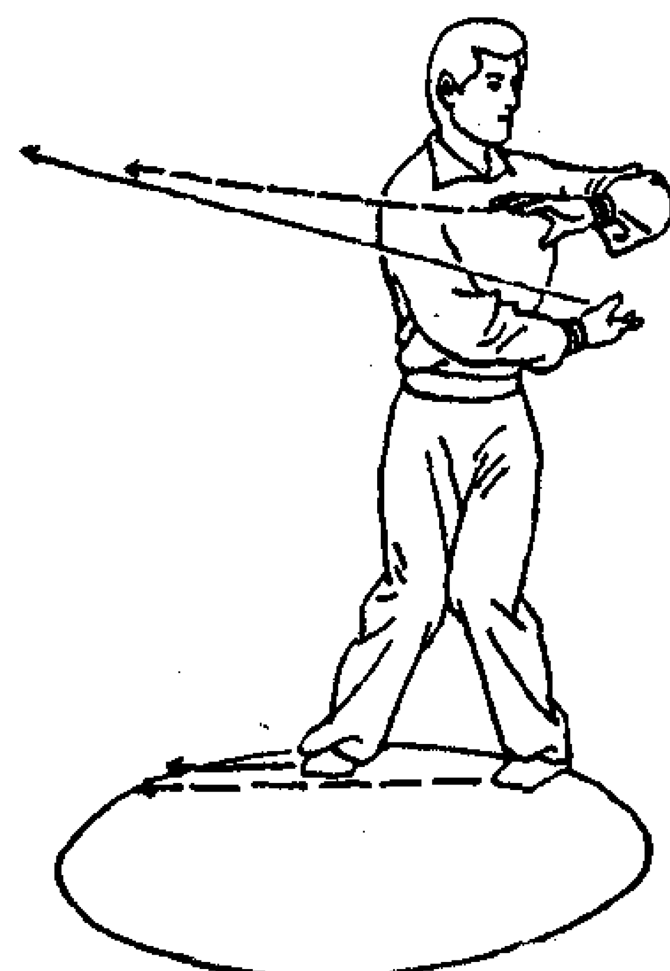
手变俯掌向前推撞。重心后坐于左腿。眼向前平看。呈进步挑打削掌式（如图 161）。

10. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，向左转身。双手收回胸前抱球，左手在上，右手在下。重心移于右腿。收并左脚虚点地。再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方探出，呈回身探掌式。（如图 162）

11. 叶底藏花：上动不停。向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手仰掌，向左腋下平穿掌，左手收回平横胸前。与右手胸前上下相抱，呈叶底藏花正面式（如图 163）。


图 161


图 162

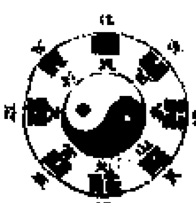

图 163

12. 狮子摇头：上动不停。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手指按于右腕处。眼看右掌。呈右摇头式（如图 164）。

上动不停。右掌继续向右后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。同时左脚落实，右脚虚点地。眼看右掌。

上动不停。两手同时翻转，使两手心相对合。右手在上，手心向下，指尖向左。左手在下，手心向上，指尖向右，双手同时由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起。眼看左肩外。呈左摇头式（如图 165）。

上动不停。向右回头。右脚再向右前方横开一大步。弓右腿蹬左腿，呈右弓箭步。



同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向右前方探出，左手仍扶右腕处。眼看右掌。呈右摇头式（如图 166）。


图 164

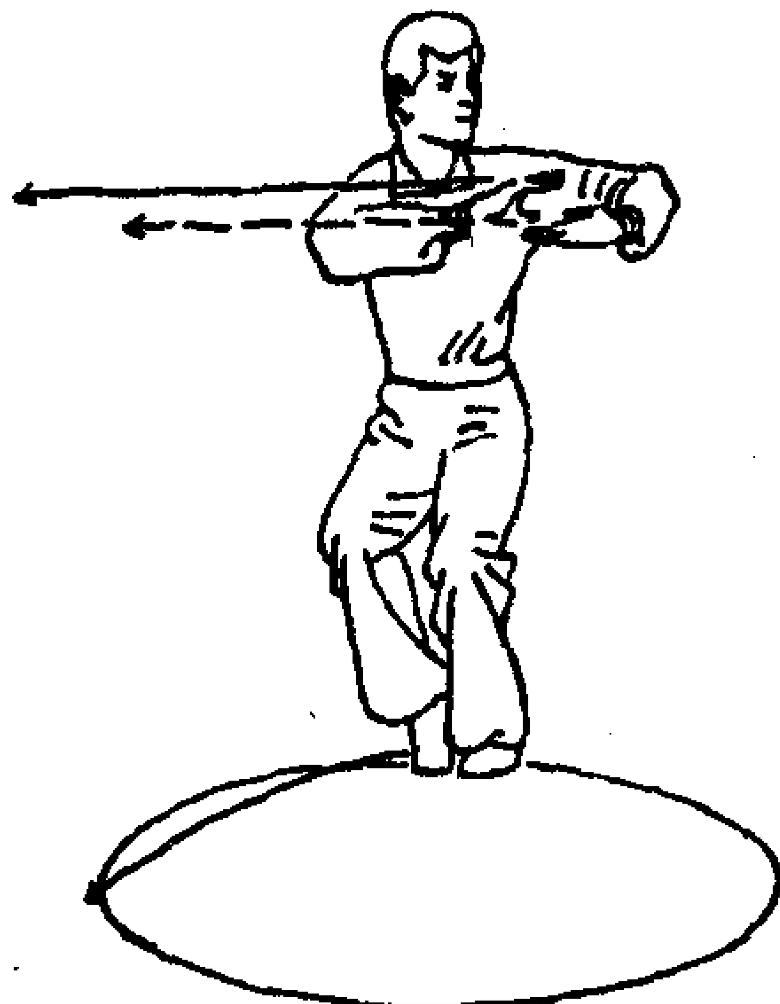

图 165


图 166

13. 锦鸡撒膀：上动不停。左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴右臂，眼看左脚。（如图 167）。

上动不停。身向右脚下坐。向左回头。左手伸向左脚处。右手收回右腰处，手心向上。左腿伸直仆地（如图 168）。

14. 移花接木：上动微停。左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌。重心前冲，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰处。呈移花接木式（如图 169）。


图 167

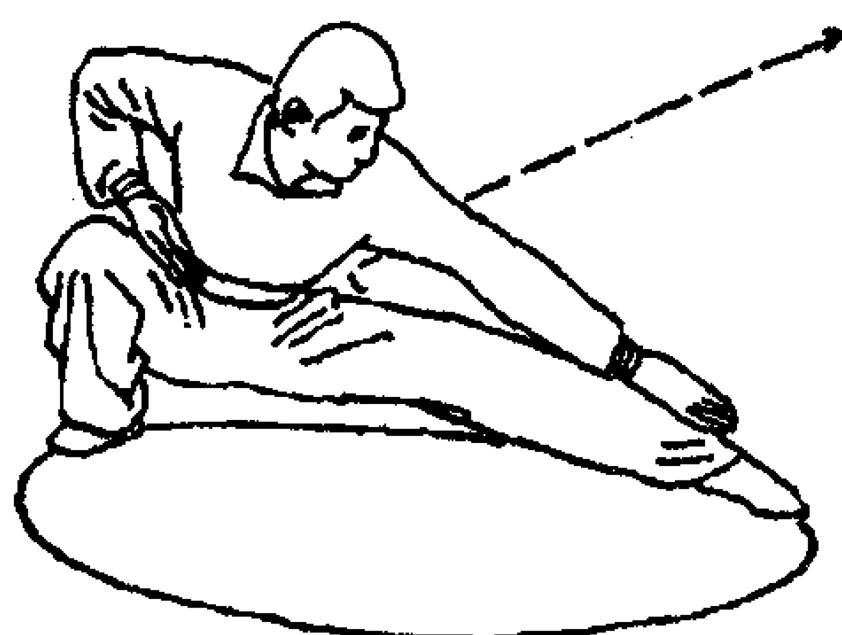

图 168

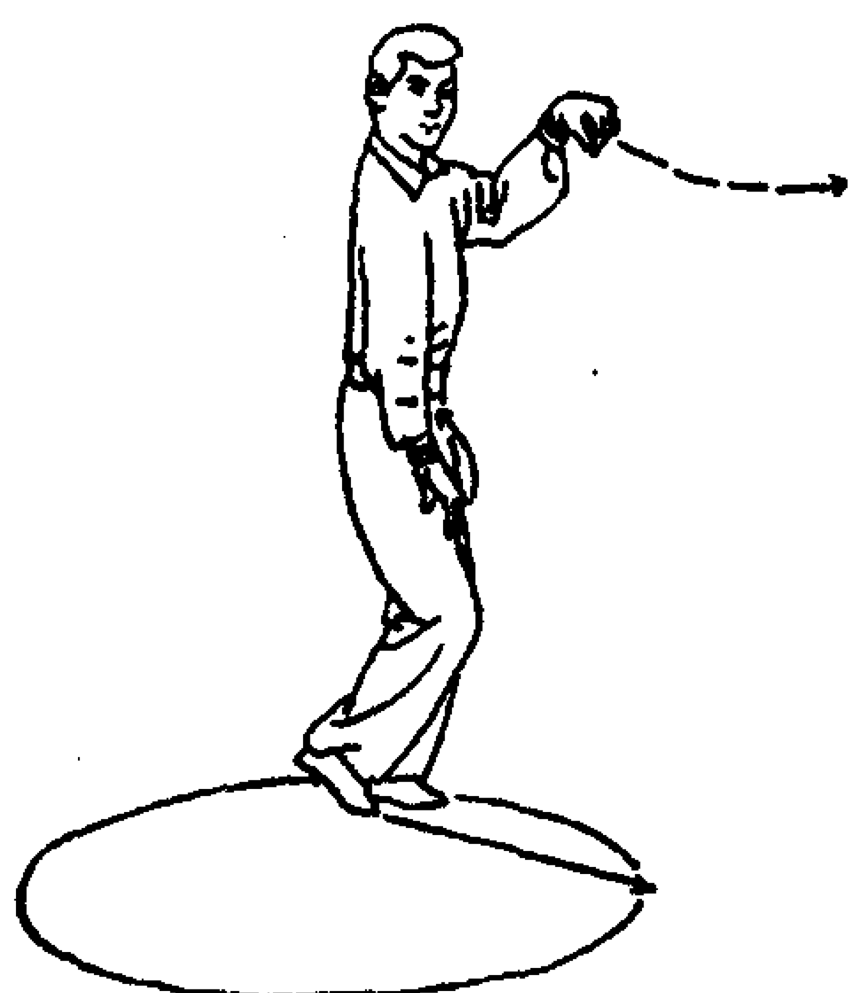

图 169

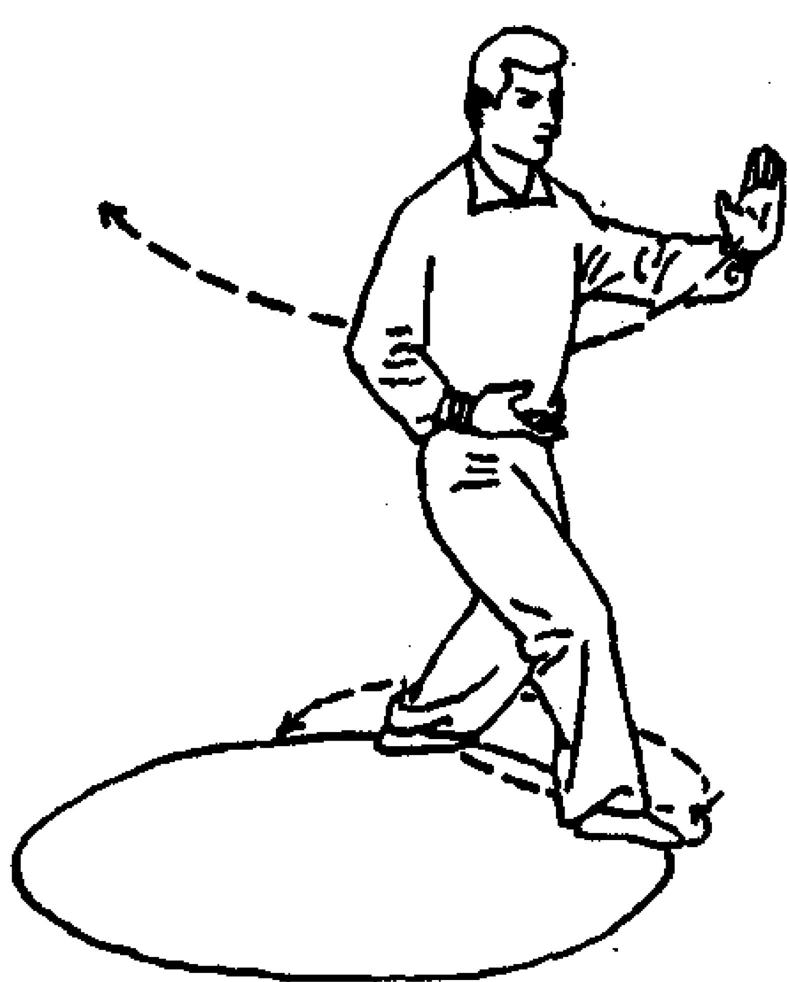
15. 搬打掌：上动微停。左脚尖外摆。重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手心向下。向左肩外搬回。同时右手俯掌按向右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼看左手（如图 170）。

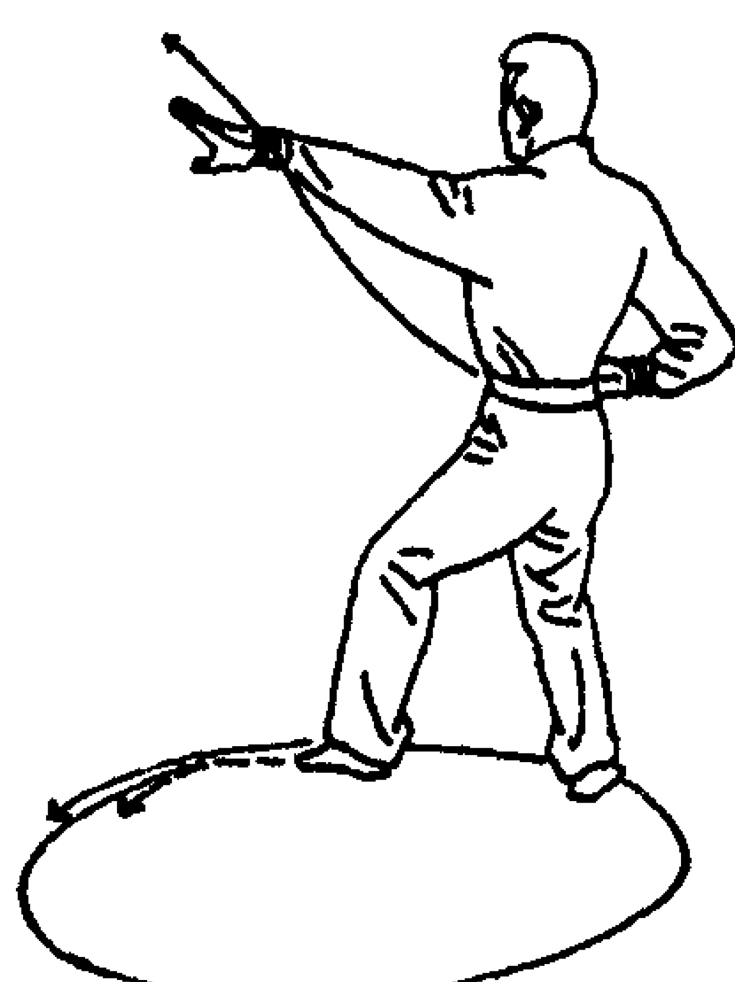
上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方立掌打出。呈搬打掌式（如图 171）。

16. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌收回腹处，手心向下。眼看左肩外。向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方伸臂探出。右

手平端右腰间。呈回身探掌式（如图 172）。


图 170


图 171


图 172

17. 十字穿掌：上动不停。右脚向左脚前扣上一大步，跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼向左回看。呈十字穿掌式（如图 173）。

18. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手同时向右后上伸。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图 174）。

19. 猿猴扳枝：上动不停，弓左膝。左掌向前上挑，向右拦，向回带。同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式。（如图 175）。

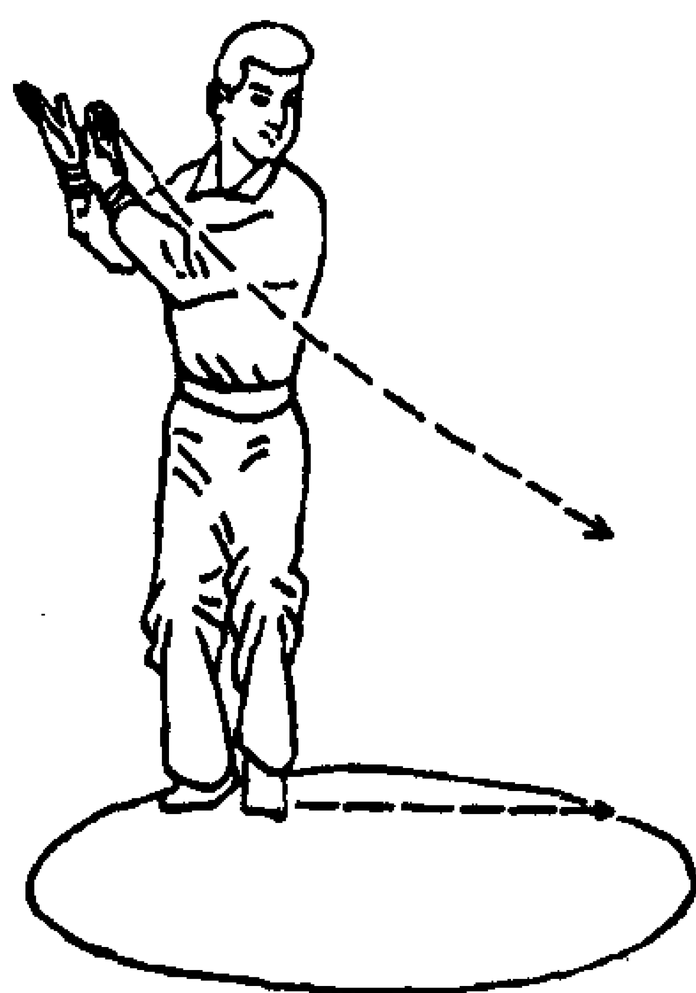
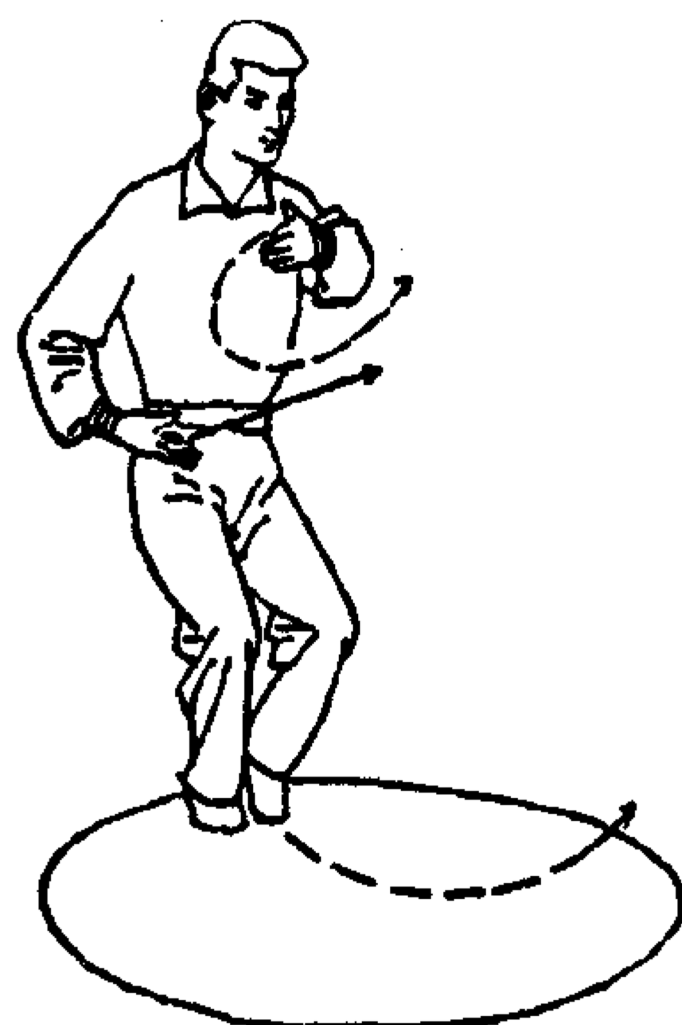

图 173

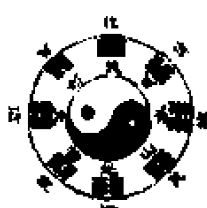

图 174


图 175

20. 叶底偷桃：再向前摆出左步，左掌向左方回带，向左后扭腰。右手心向下，向左臂下平穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 176）。

21. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图 177）。

22. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰



向右后扭，双臂向右后上方后摆，臀部极力下坐。（如图 178）。



图 176

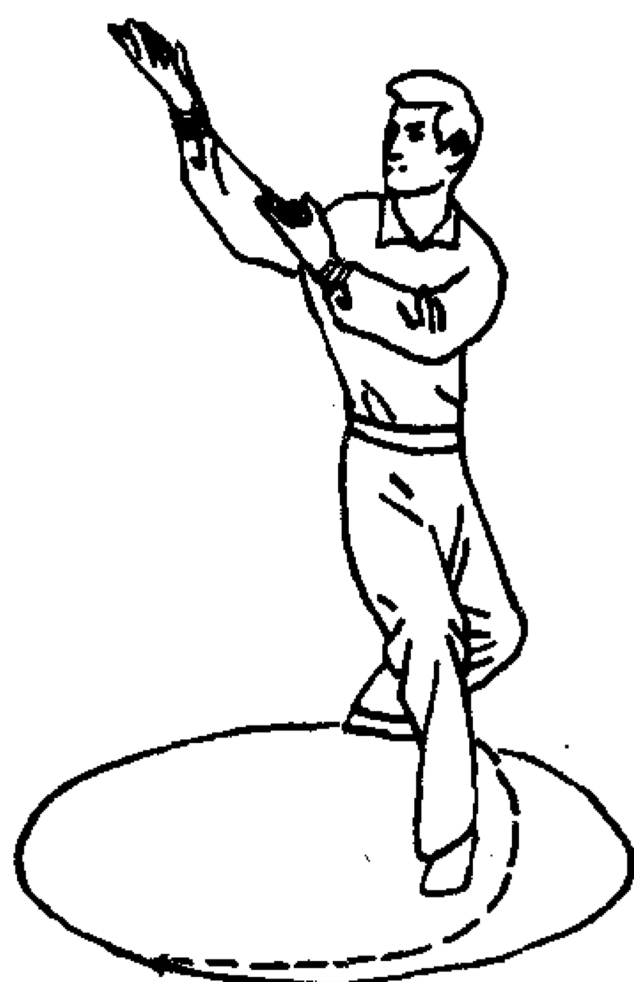


图 177

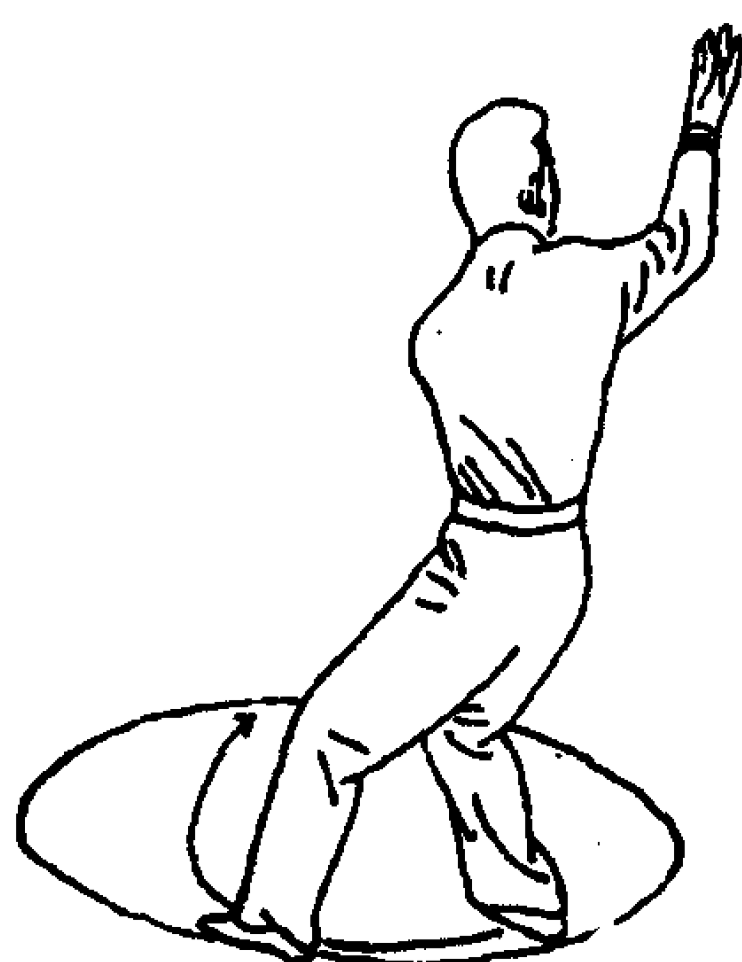


图 178

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭，双臂再向右上方后摆，眼看右掌（如图 179）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭。双臂再向右后方摆。眼看右掌。原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 180）。

23. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图 181）。

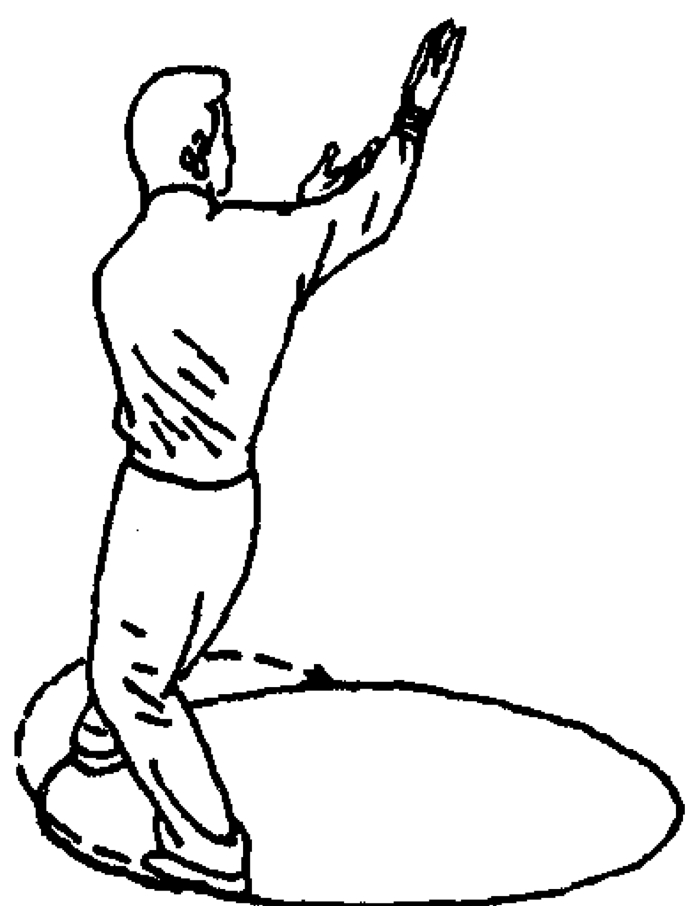


图 179



图 180



图 181

24. 白虎坐地：双掌同时旋转，使两手心均翻向外。推摆向大圈圆心方向。称白虎坐地式（如图 182）。

25. 乾坤旋转：再向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图 183）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，地盘右转法的走转姿势（如图182、183）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图184）。

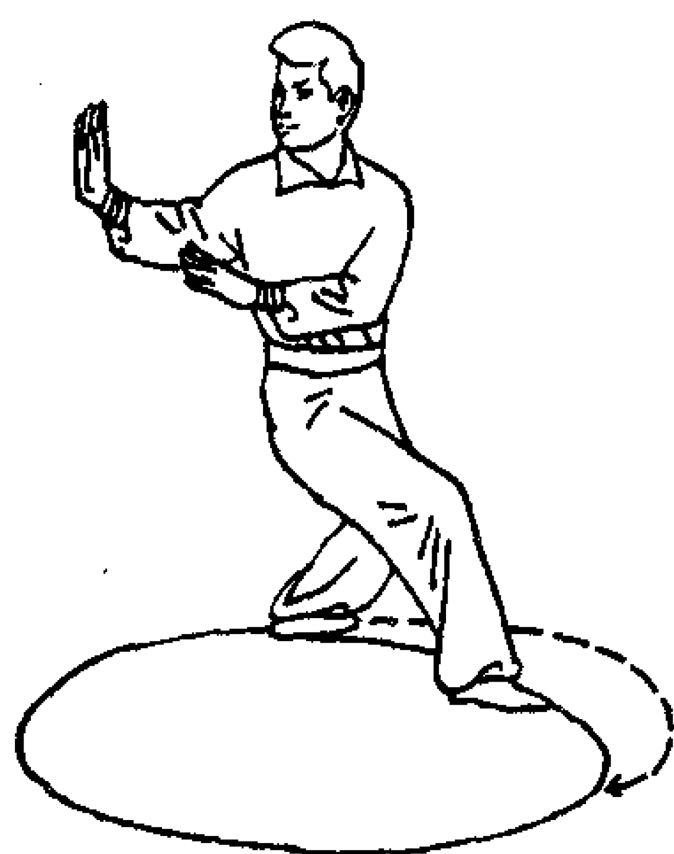
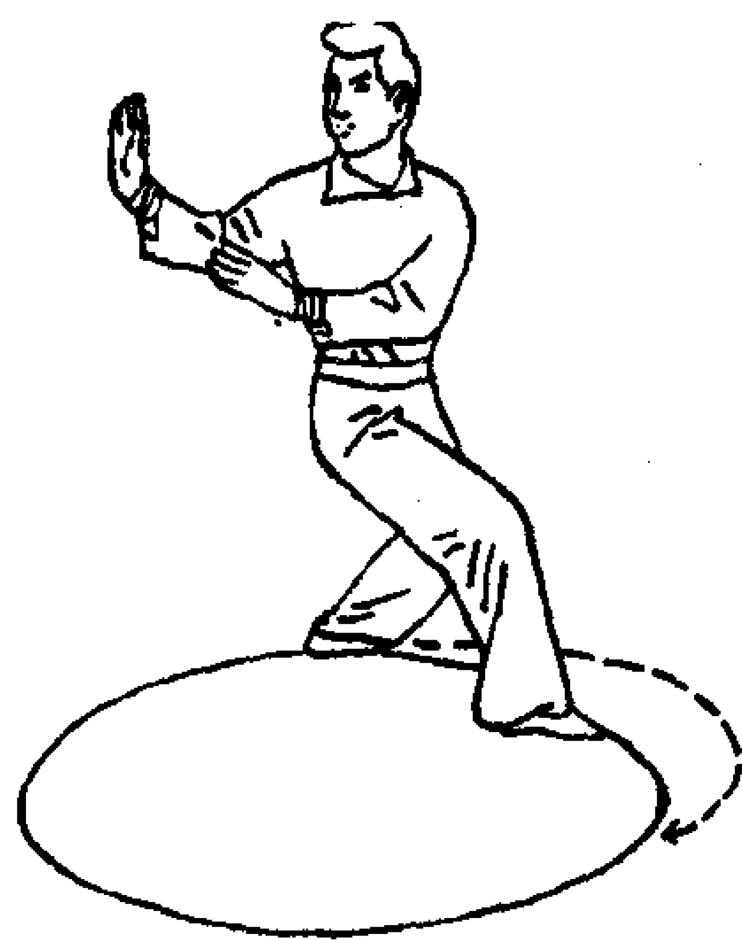

图 182


图 183


图 184

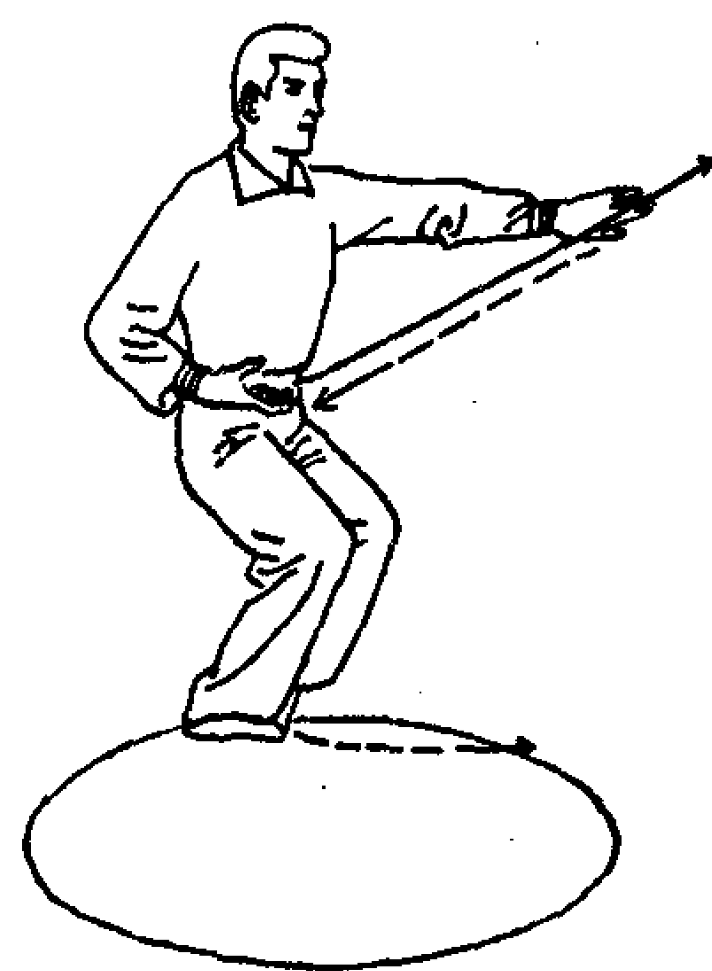
1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下；眼看右手。呈扣步藏花式。（如图185）。

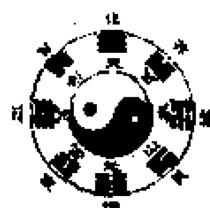
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。（如图186）。


图 185


图 186


图 187

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手反掌向右肩前探出，随即捋回左腰间。同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣。



重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 187、188）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手翻转手心向下，随右转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 189）。

4. 摇领手：上动不停。向左退左步，收并右脚虚点地，同时身向下蹲坐于左腿，同时右手向左缠肘摇领，左手向右肘下按掌，眼看右肩外。呈缠肘摇领手式（如图 190）。

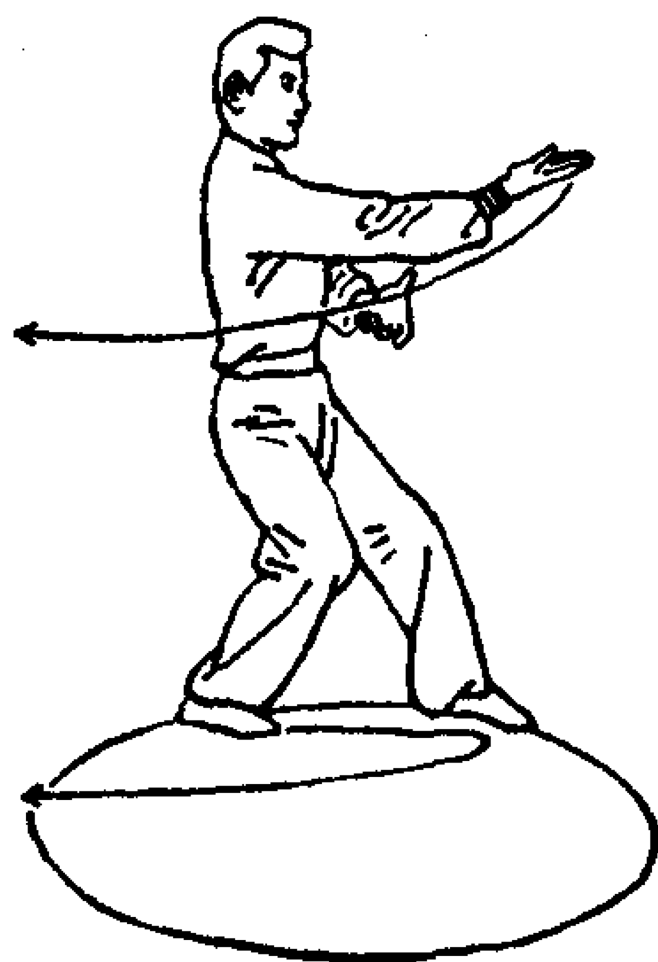


图 188



图 189



图 190

5. 捋带手：上动不停，向右摆右步，向右脚前扣上左步，同时右手向右捋腕带手。左手刁小臂向右顺领，眼看左肩外。呈捋带手式（如图 191）。

6. 卧步打肘：上动不停。右脚向左脚后倒插步，同时右手向左肘下掏肘向右带，左肘向左后顶，眼看左肘。呈卧步打肘（如图 192、193）。

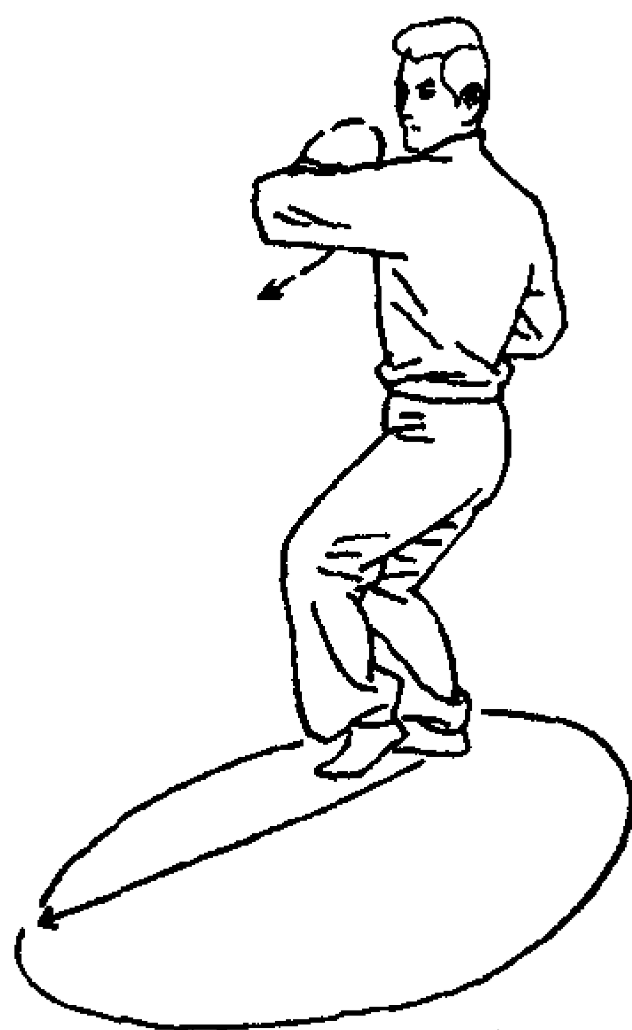


图 191

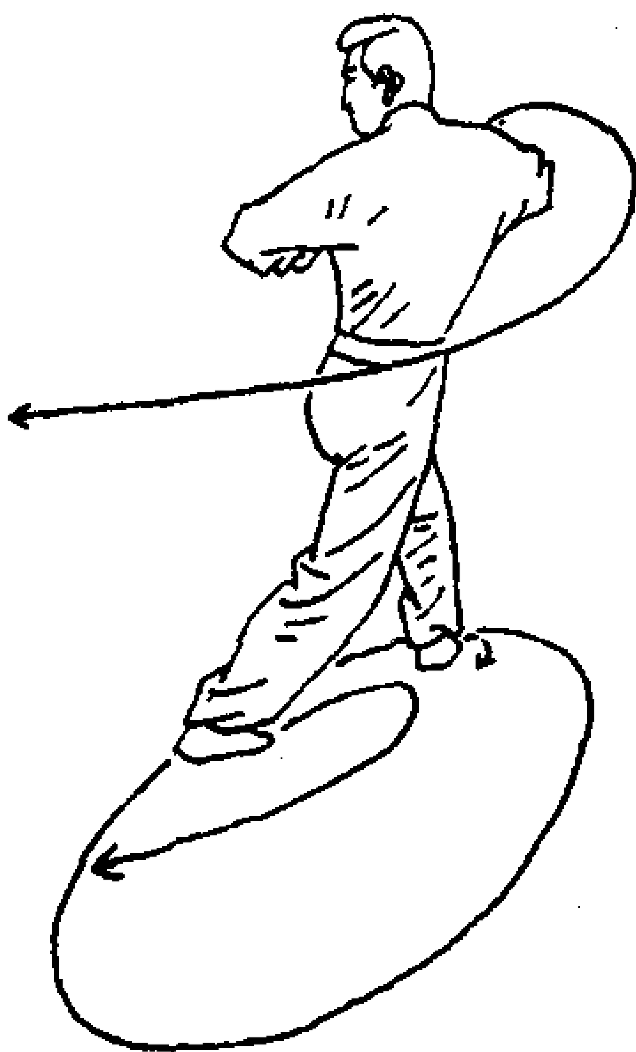


图 192

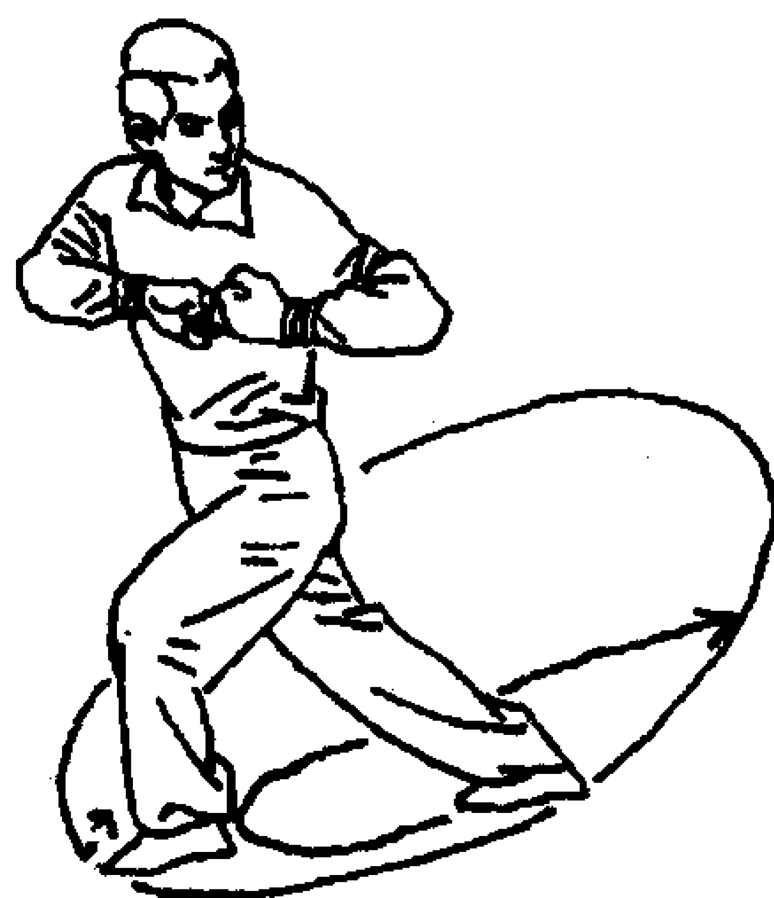


图 193

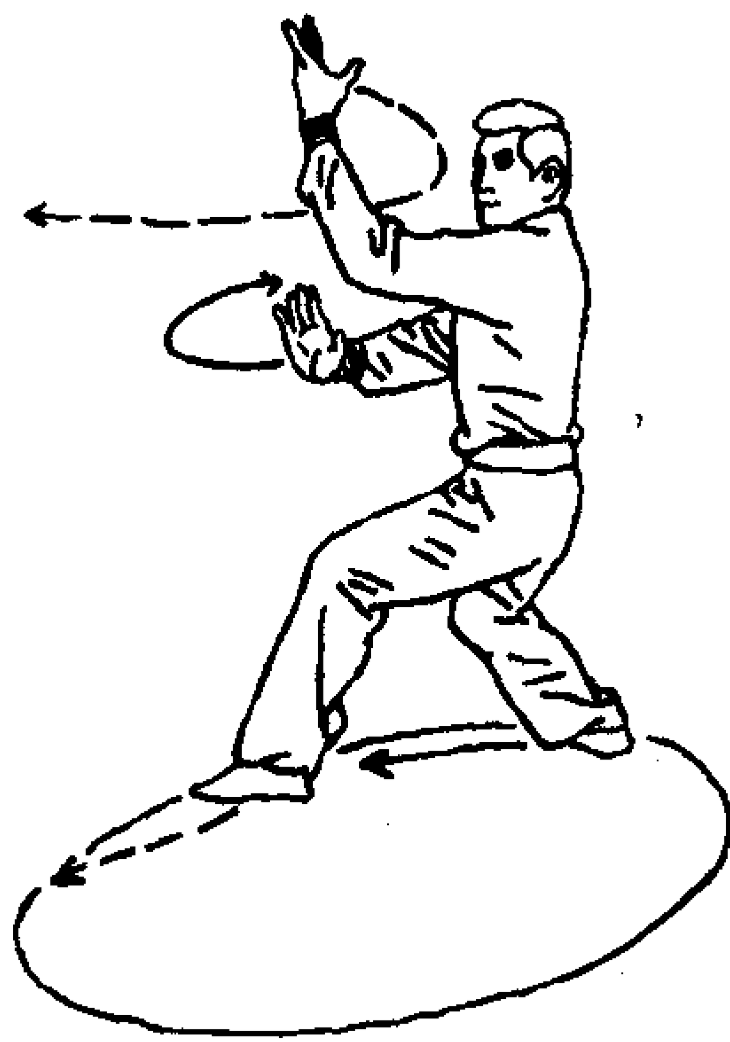
7. 磨身打掌：上动不停。左脚向内扣，向右后转身 180 度，右手俯掌随转身向身后下削掌，同时右脚尖外摆，左手仰掌平端于左腰间。重心后坐于左腿。眼看右手，呈磨身打掌式（如图 194）。

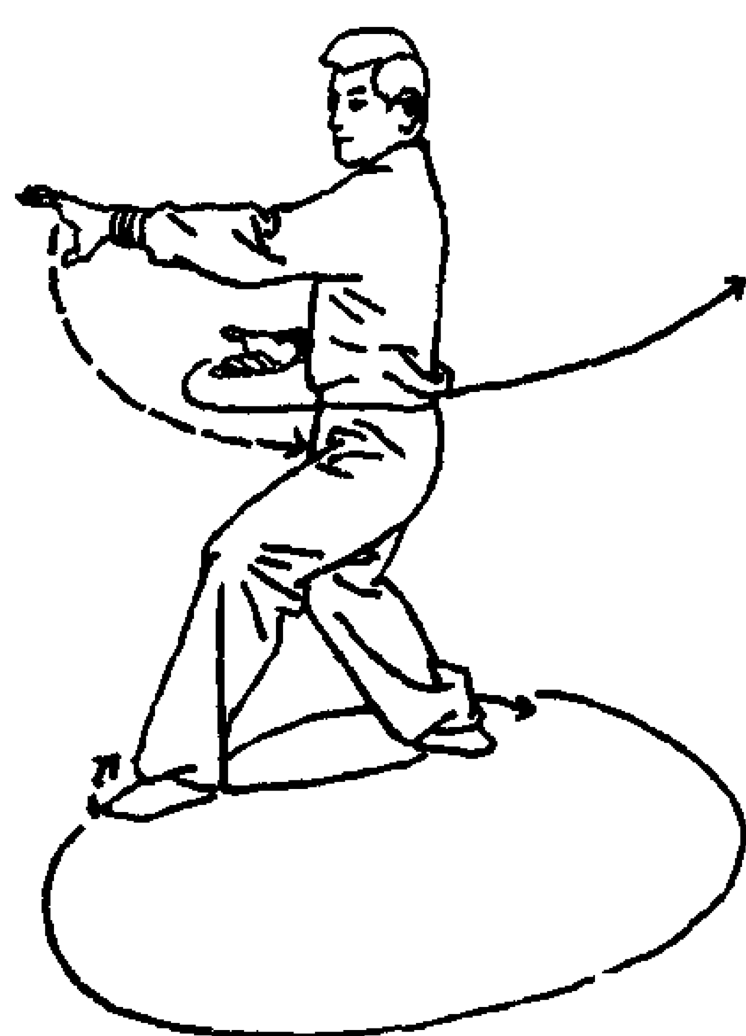
8. 上步挑打掌：上动不停。向右脚前上左步，同时左手仰掌向前上挑托，右手俯

掌向左肘上前按。重心坐于右腿。眼向前平看。呈上步挑打掌式（如图195）。

9. 进步挑打削掌：上动不停。进左步，微跟右步。同时右手仰掌向前挑起，左手变俯掌向前打削掌。重心后坐于右腿。眼向前平看。呈进步挑打削掌式（如图196）。

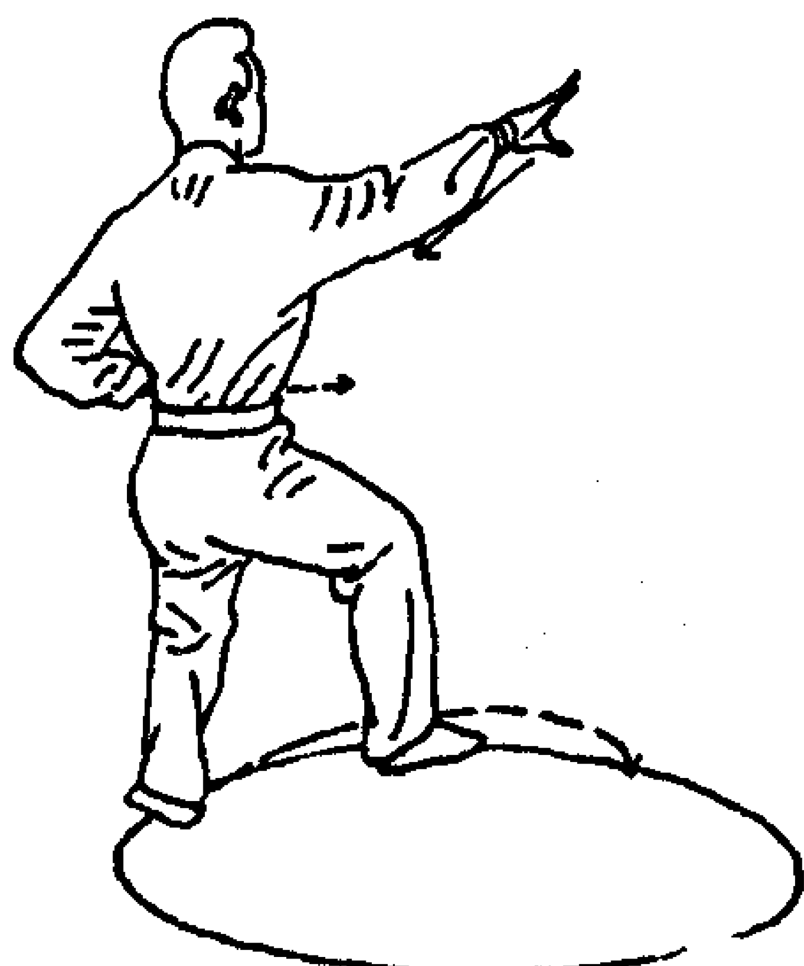

图194


图195


图196

10. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣，向右回身。双手收回胸前抱球，右手在上，左手在下，重心移于左腿，收并右脚虚点地。再向右方摆出右步。同时右手反掌向右方探出。呈回身探掌式（如图197）。

11. 叶底藏花：上动不停，向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣。身体正直向下蹲坐。同时左手心向上，向右腋下平穿掌，右手收回平横胸前，与左手在胸前上下相抱。面向圈里。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图198）。


图197

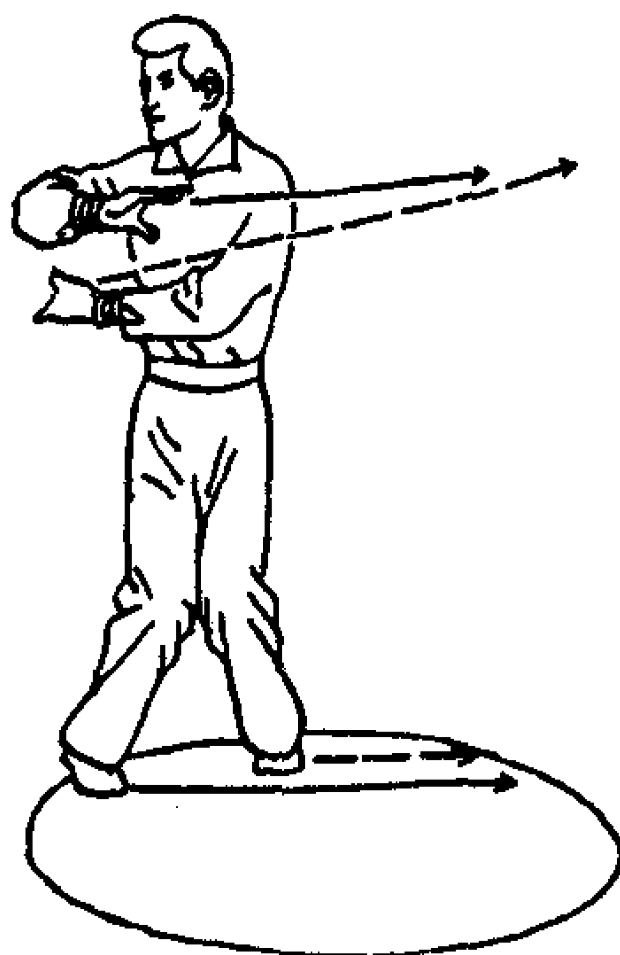
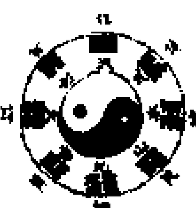
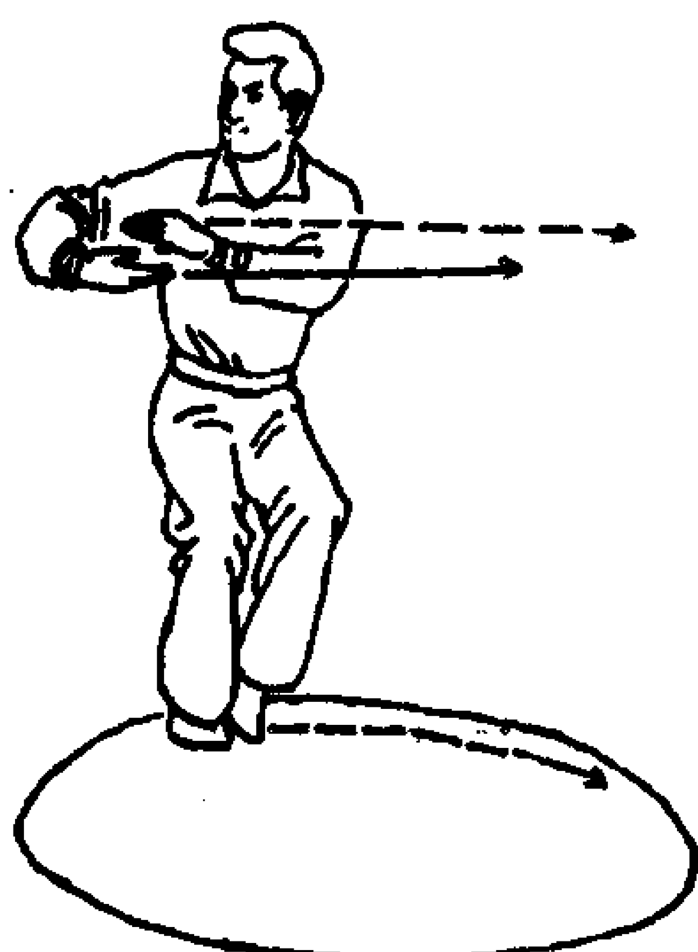

图198

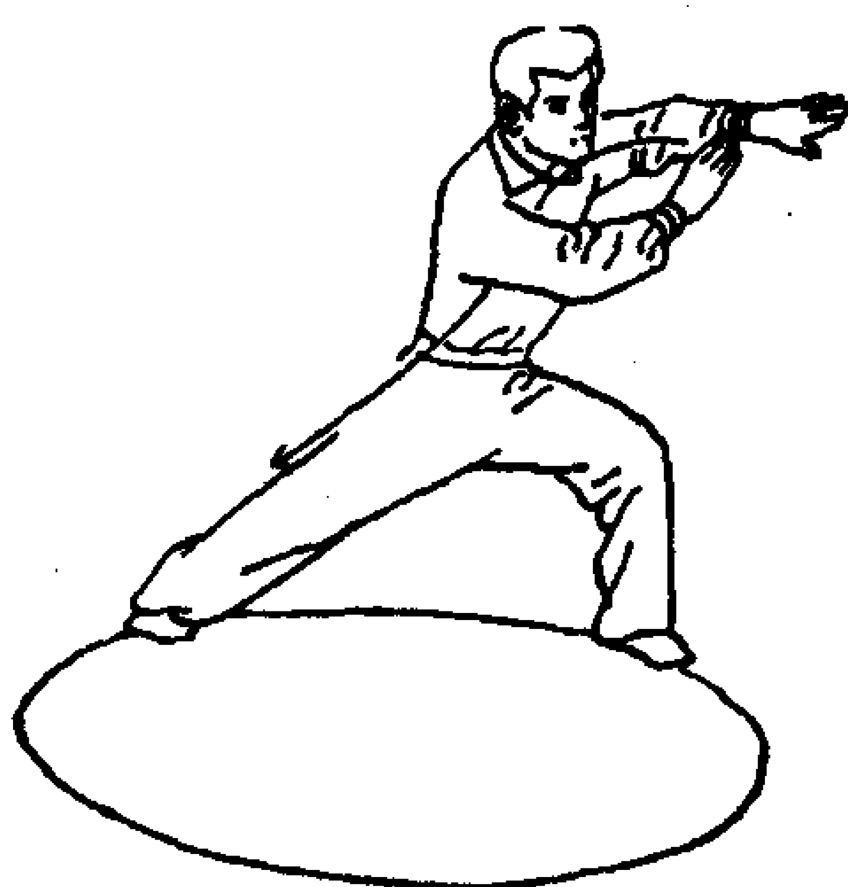

图199

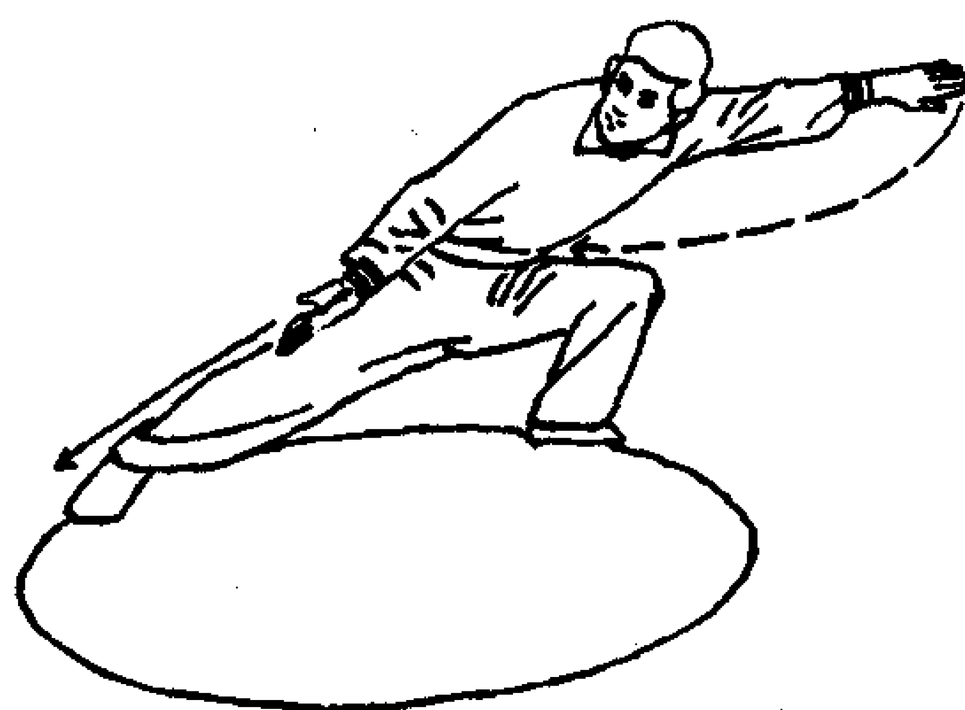
12. 狮子摇头：上动不停。向左前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头。（如图199）。左掌再向左后方平摆至左肩外。右手仍扶于左腕处。眼看左掌。两手同时翻转。使两手心相对合，左手在上，手心向下，指尖向右；右手在下，手心向上，指尖向左。左脚落实，右脚虚点地。同时双手由左肩经胲下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈右摇头式（如图200）。腰向右转，左脚再向左前方横开一大步。弓左腿，蹬右腿，呈



左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈左摇头式。呈狮子摇头式（如图198、199、200、201）。


图200

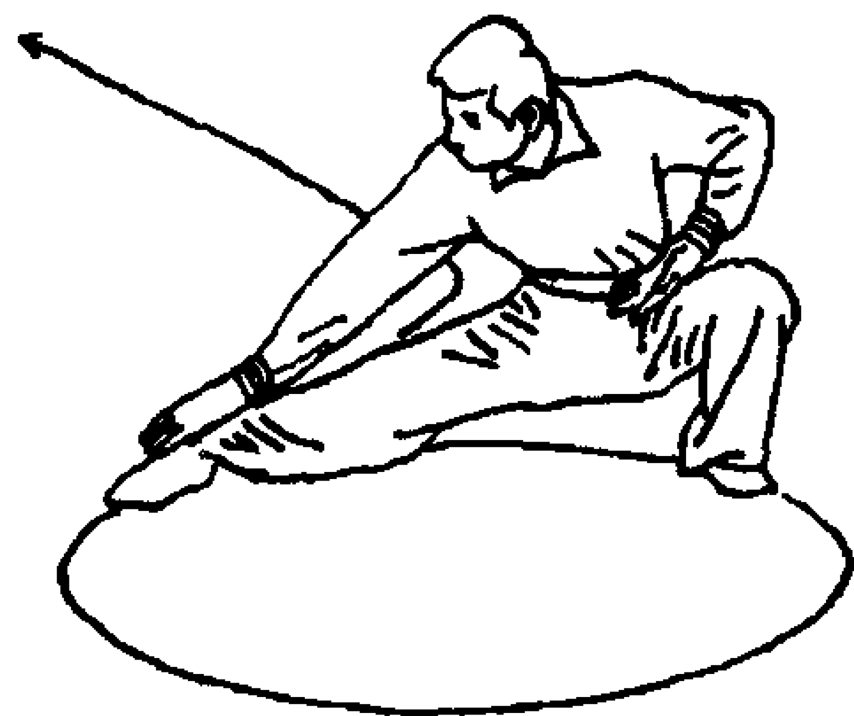

图201


图202

13. 锦鸡撒膀：上动不停。右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴左臂。眼回看右脚。身向左脚下坐。向右回头。右手伸向右脚外。左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图202、203）。

14. 移花接木；上动不停。右手心翻向上，起身向右前上方冲右掌。重心前冲，随即坐回左腿。眼看右掌。左手仍端于左腰处。呈移花接木式（如图204）。

15. 搬打掌：上动微停。左脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手心翻向下，向右肩外搬回。同时左掌心翻向下，向前下按于左胯外。同时以左膀肩向前靠撞，眼看右手。进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方立掌打出。左掌端回左腰间，呈搬打掌式（如图205、206）。


图203

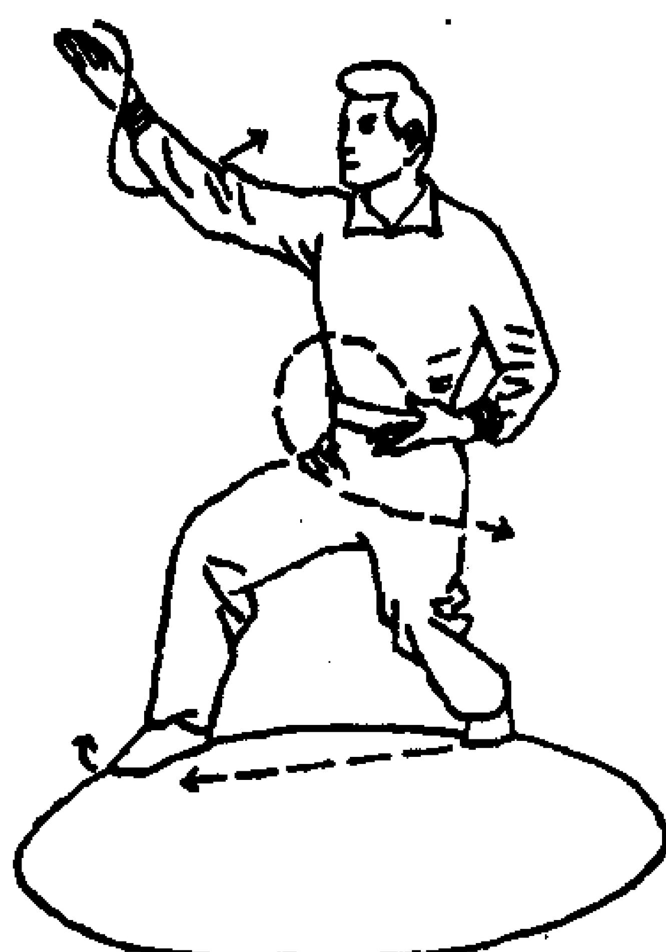

图204

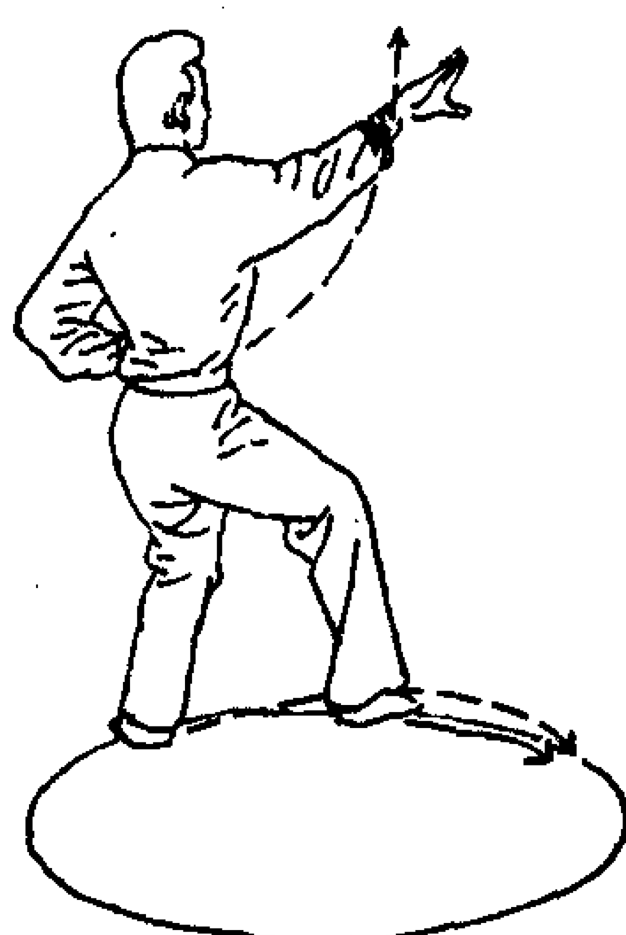

图205

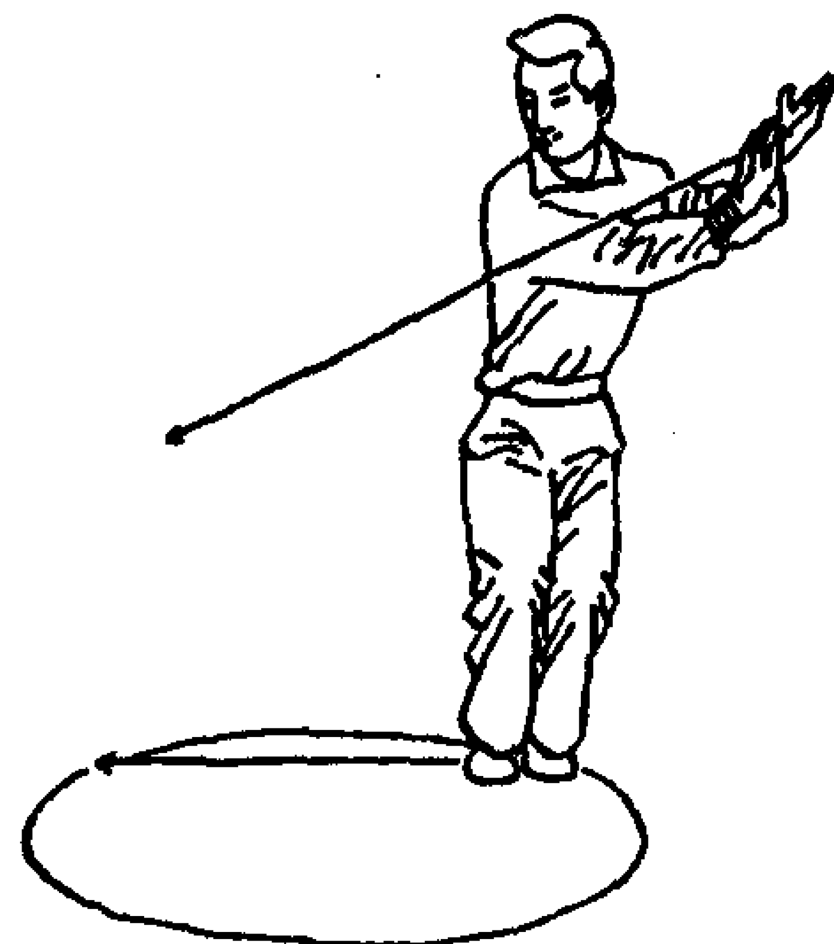
16. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣。向右回身，收并右脚虚点地。右掌收回腹处，手心向下，眼看右肩外。向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图207）。

17. 十字穿掌：上动不停。左脚向右脚前扣上一大上步。跟并左脚虚点地，同时左

手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外。身向左腿下蹲。呈十字穿掌式（如图208）。


图206


图207


图208

18. 回身挑掌：上动不停。向右回身。右脚向右前方开一大步。身体正直向下坐于左腿。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后上方直伸。重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图209）。

19. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，向回带。同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式（如图210）。

20. 叶底偷桃：再摆出右步，右掌向后方回带。向右后方扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。重心后坐于左腿。呈叶底偷桃式（如图210、211）。


图209

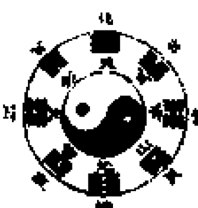

图210


图211

21. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右掌向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。腰向左扭。同时左手由右臂下向左前上方拧掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌。重心坐于右腿。呈鸿雁出群式（如图212）。

22. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌式（如图213）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰向左后扭。双臂



再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图214）。

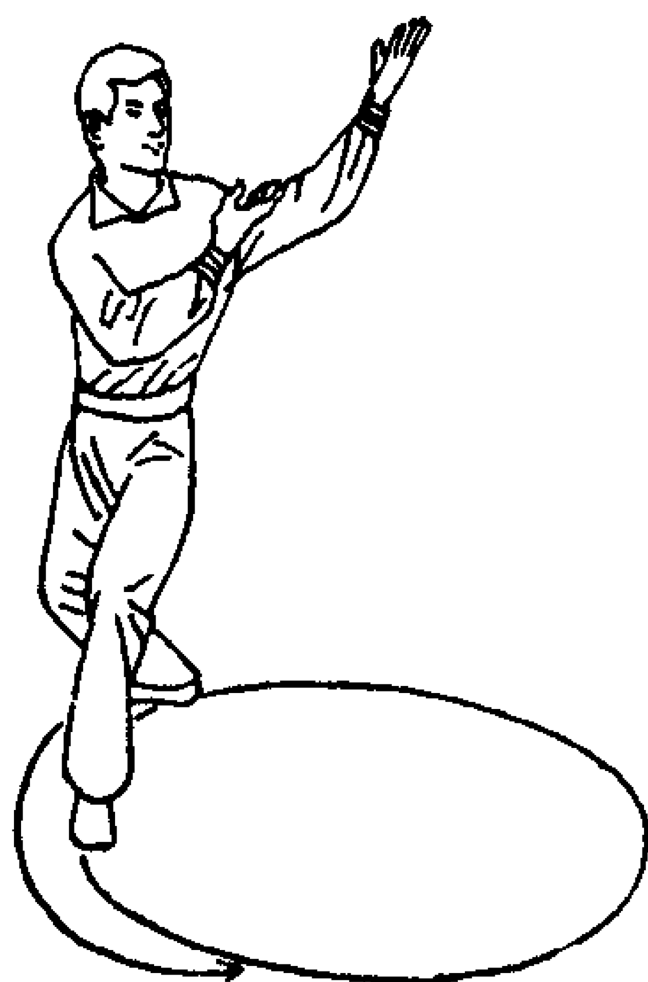
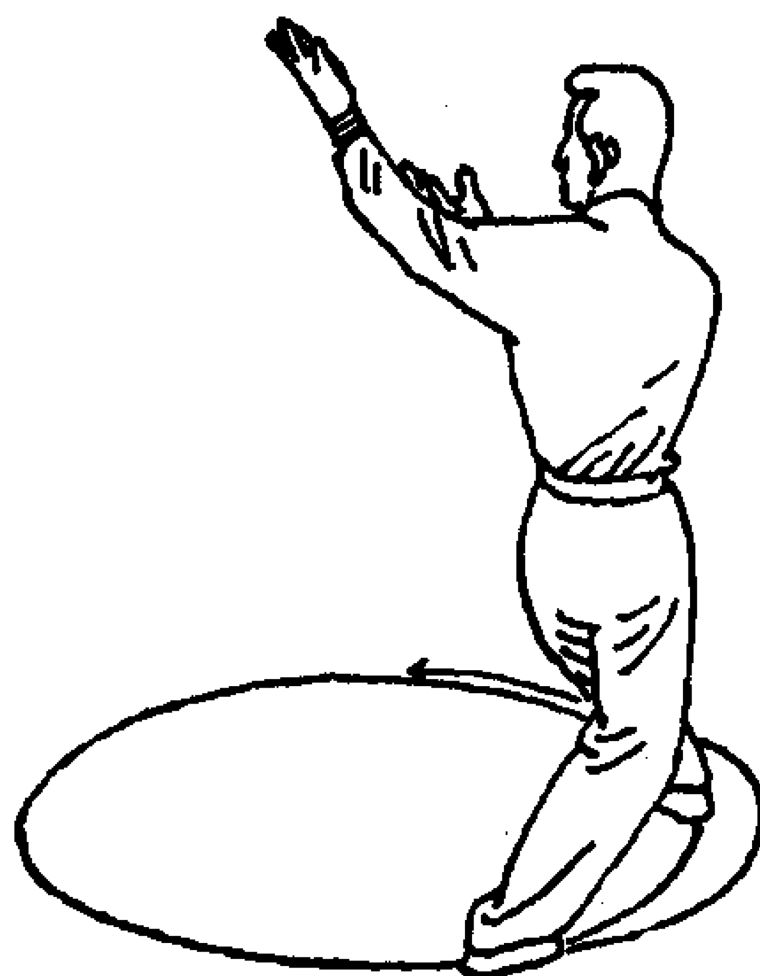

图212


图213


图214

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰向左后扭转，双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌。原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图215）。


图215

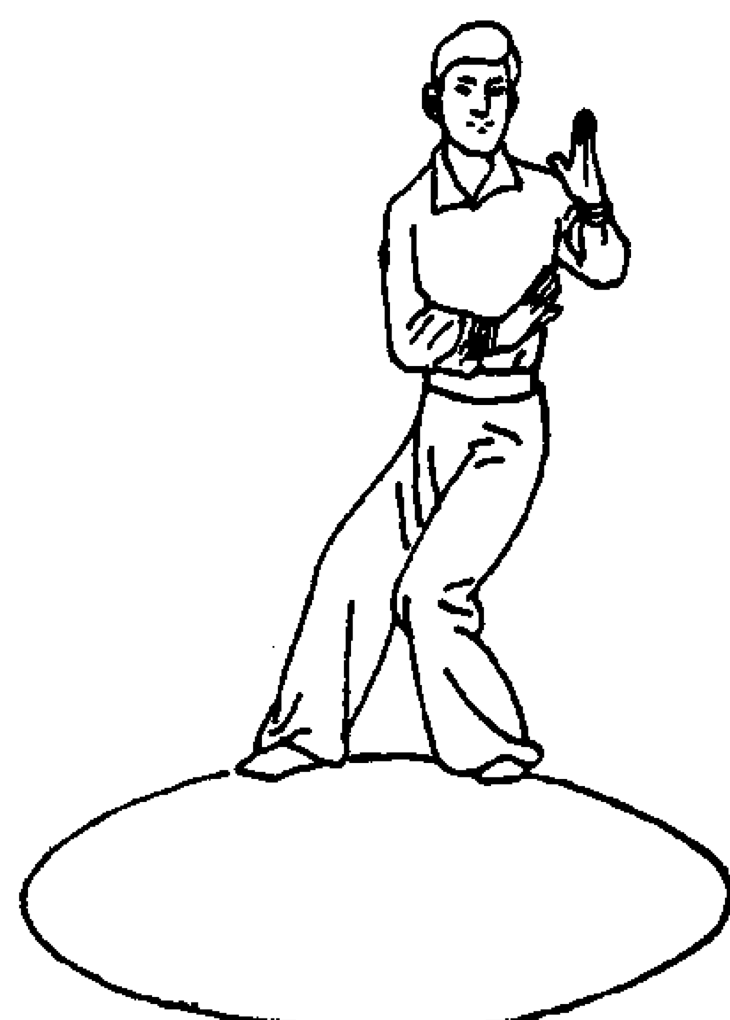

图216

23. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后上摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图216）。

24. 白虎坐地：双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前，高与眉齐；右掌在下，在后，在左肘尖处。重心下坐于左腿，眼看左手虎口。呈白虎坐地式（如图217）。

25. 乾坤旋转：上动不停。再向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图218）。


图217


图218

第四掌　顺势掌

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，走转姿势（如前图217、218）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图219）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手，呈扣步藏花式（如图220）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图221）。



图219



图220

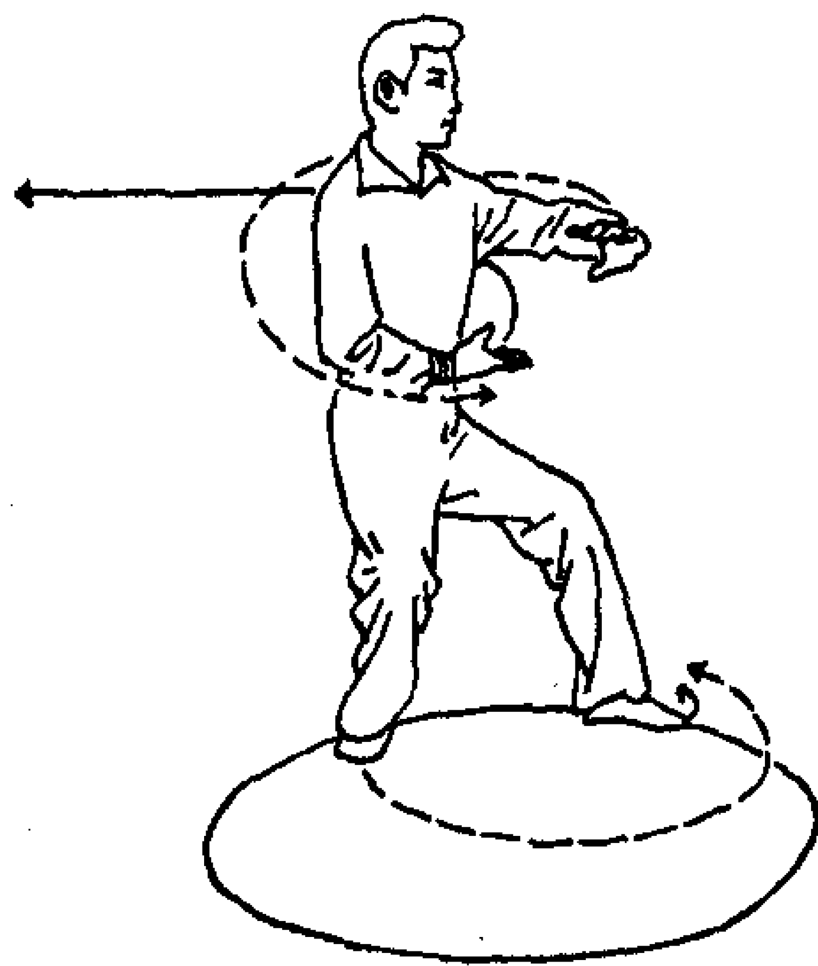
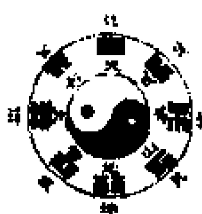


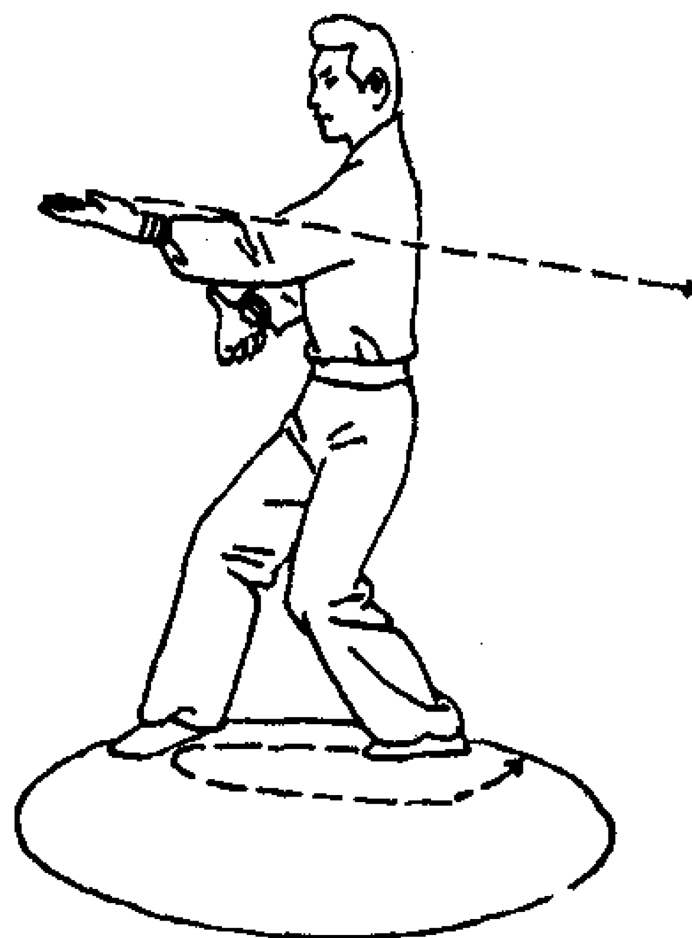
图221

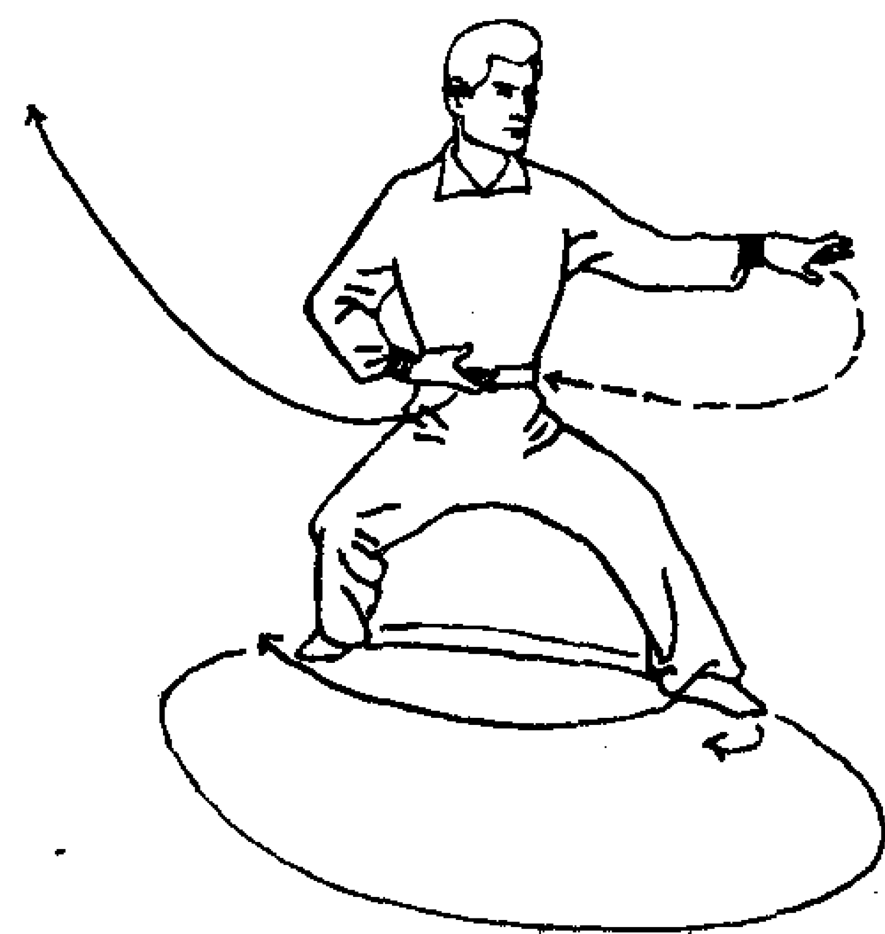
2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身180度。提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间。同时左手随身左后转，向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣抱，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图222、223）。



3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手翻转手心向下，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 224）。


图 222


图 223


图 224

4. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣，重心移于左腿。收并右脚虚点地。向右回身，向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出，呈回身探掌式（如图 225）。

5. 叶底藏花：上动不停。向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地，同时左手向右腋下仰手穿掌，右手收回胸前抱球。面向圈外，背向圈里。眼看右肘外。呈叶底藏花背面式（如图 226）。

6. 掖肋掌：上动不停。向右方横进右步，身向下蹲，左手从右肘外向上掏掌，同时右手从左臂内向右后下方打掖掌，身向下蹲坐于左腿。眼看右掌，呈掖肋掌式（如图 227）。


图 225

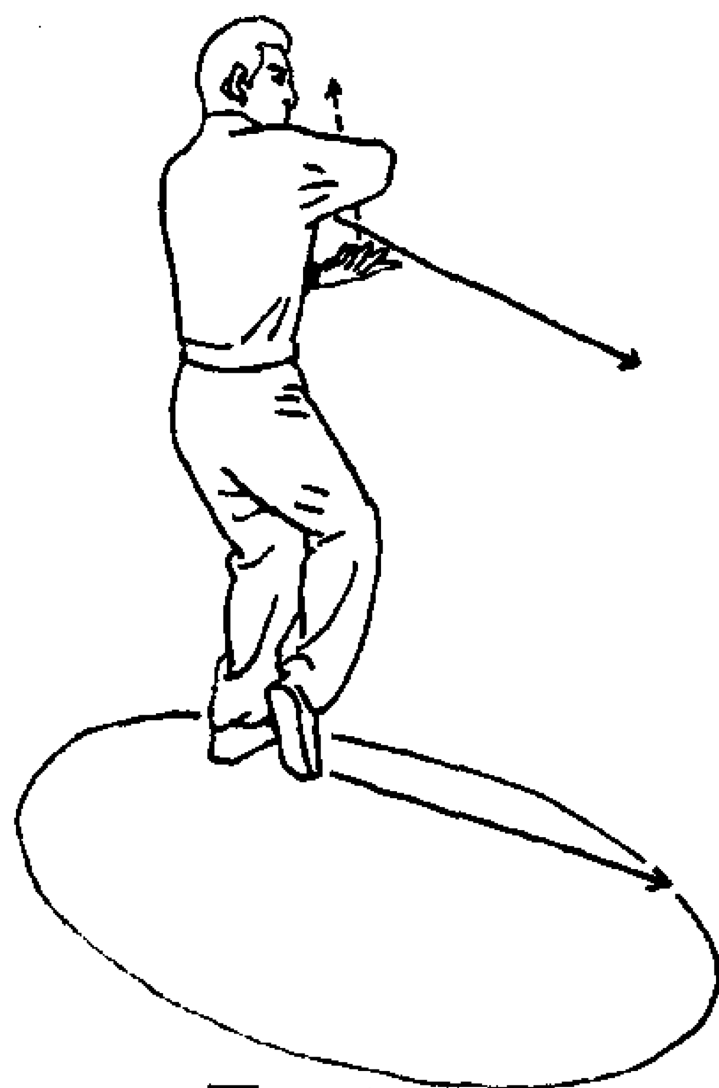

图 226


图 227

7. 摆步挑手：上动微停。向右前方摆进右步，同时右手向上挑掌，腰向右扭转，左手反掌向右肘下探伸。重心在右腿，左脚虚点地。眼看右手。呈摆步挑手式（如图 228）。

8. 掖肋掌：上动不停。向右脚前扣上左步，右手掌向右额前捋掌，同时左手向左

膝前打掖肋掌。重心正直下坐于右腿，眼看左掌。呈掖肋掌式（如图 229）。

9. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地，两手收回胸前抱球，右手在上，左手在下。再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方平肩探出。（如图 230）。


图 228

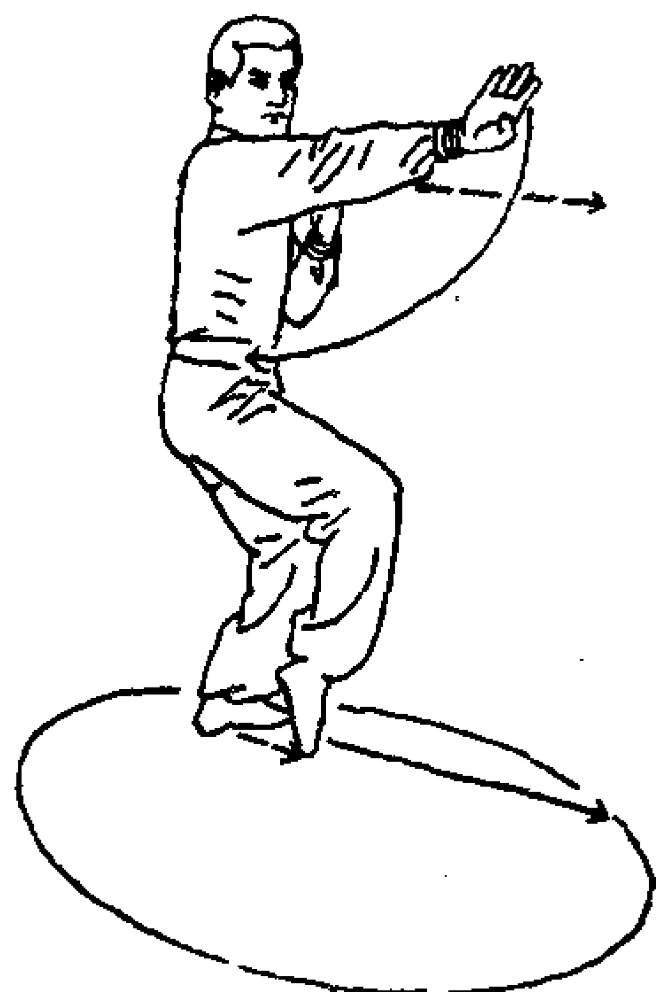

图 229


图 230

10. 反身捋掌：上动不停。向右脚前扣上左步，向右肩前，上穿左掌，向右后回身，右手反捋掌。右脚虚点地，眼看右手，呈反身捋掌式（如图 231）。

11. 进步削掌：上动不停，向前进右步，微跟左步，右手向回捋带，左手俯掌沿右臂上向前平削出。重心坐于左腿。眼看左掌。呈进步削掌式（如图 232）。

12. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，向左回身。双手胸前抱球，左手在上，右手在下。重心坐于右腿，收并左脚虚点地。再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方探出。呈回身探掌式（如图 233）。


图 231

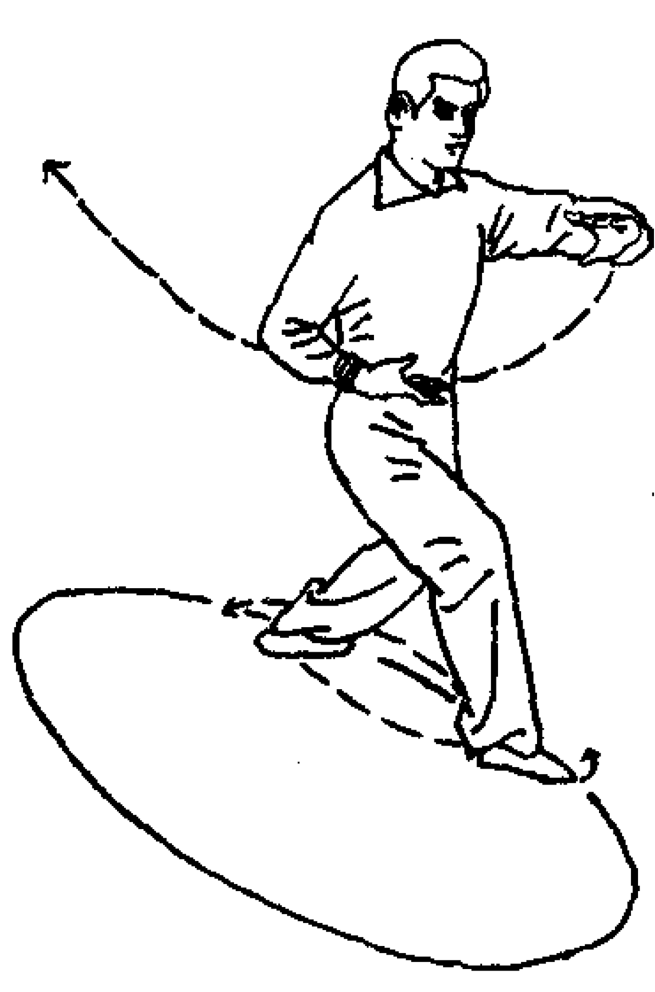
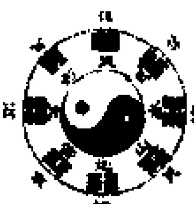

图 232


图 233

13. 叶底藏花：上动不停。向左脚前扣上右步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手仰掌向左腋下穿掌，左手收回，平横胸前。与右手在胸前上下相抱。呈叶底藏花正面式（如图 234）。

14. 狮子摇头：上动不停。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘



下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌。呈右摇头式（如图235）。

上动不停。右掌继续向右后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。同时左脚落实，右脚虚点地。眼看右掌。

上动不停。两手同时翻转，使两手心相对合。右手在上，手心向下，指尖向左。左手在下，手心向上，指尖向右。双手同时由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起。眼看左肩外。呈左摇头式（如图236）。

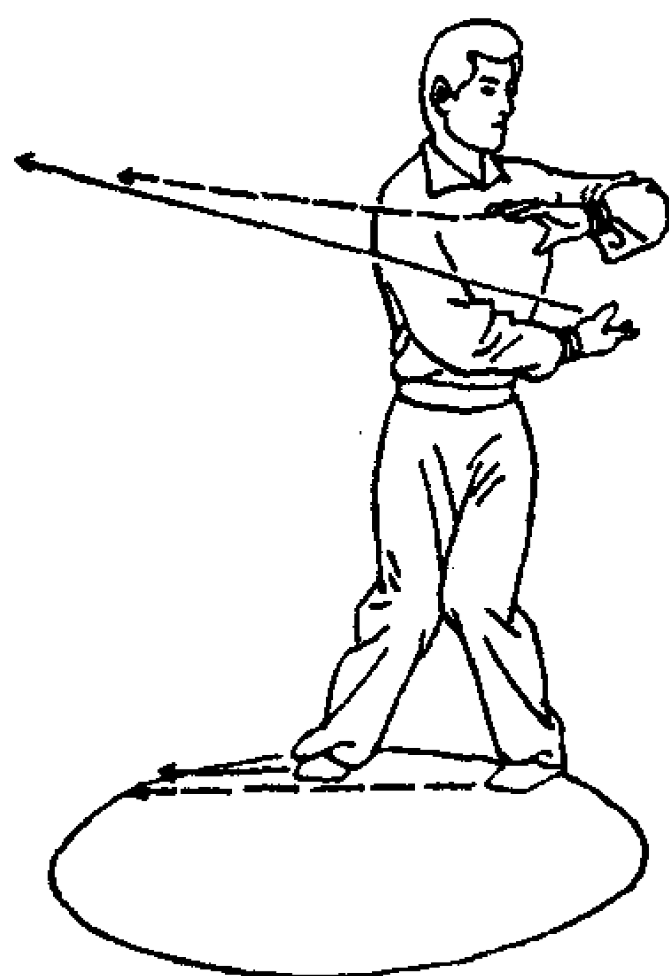
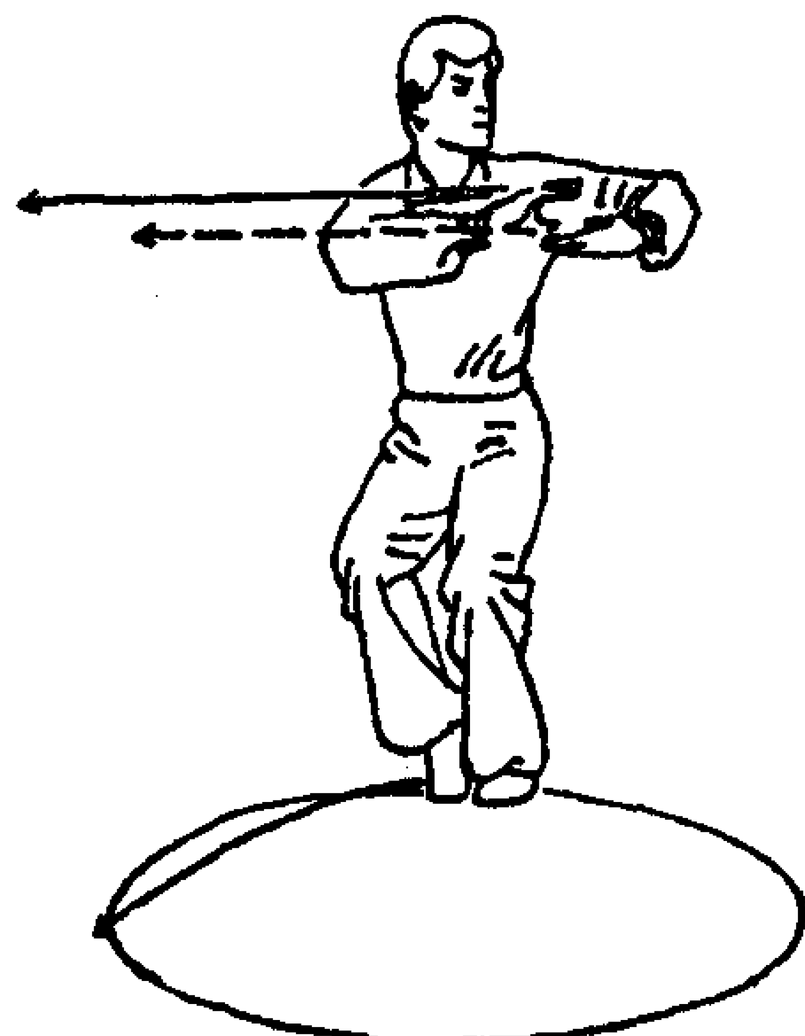

图234


图235


图236

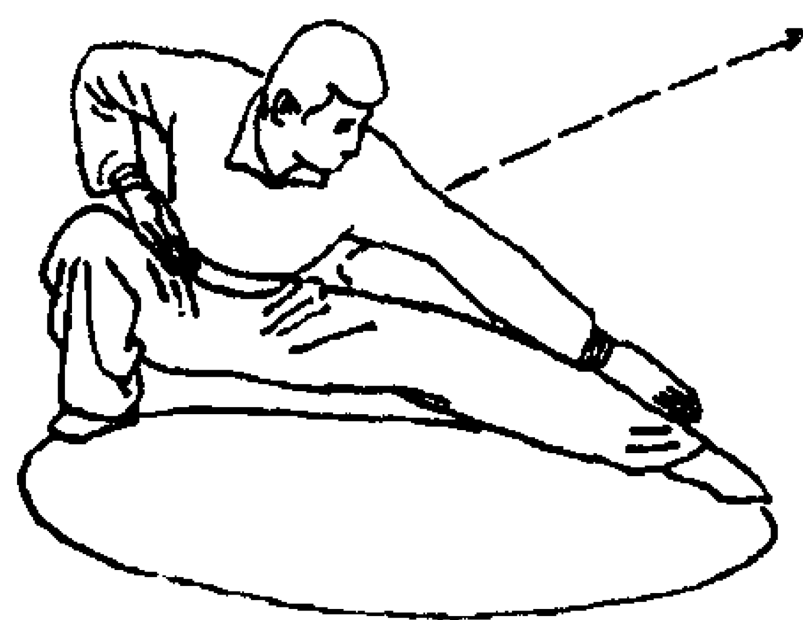
上动不停。向右回头。右脚再向右前方横开一大步。弓右腿，蹬左腿，呈右弓箭步。同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向右前方探出，左手仍扶右腕处。眼看右掌。呈右摇头式（如图237）。

15. 锦鸡撒膀：上动不停。左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴右臂眼看左脚。（如图238）。

上动不停。身向右脚下坐。向左回头。左手伸向左脚处。右手收回右腰处，手心向上。左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图239）。


图237


图238


图239

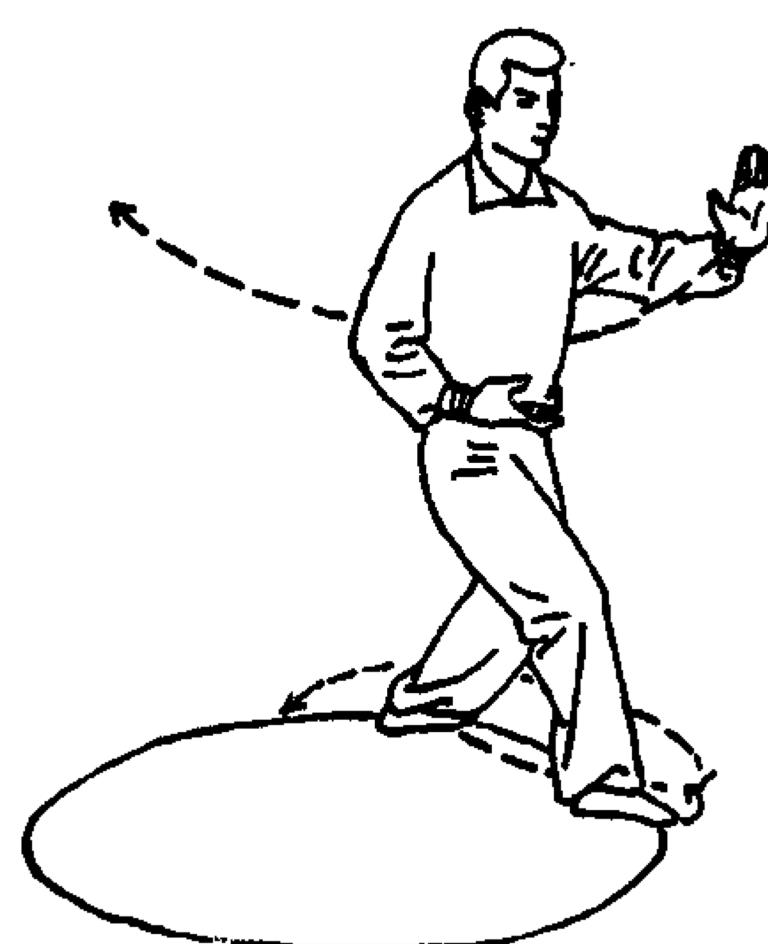
16. 移花接木：上动微停。左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌。重心前冲，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰处。呈移花接木式（如图240）。

17. 搬打掌：上动微停。左脚尖外摆。重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手心向下。向左肩外搬回。同时右手俯掌按向右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼看左手（如图241）。

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方立掌打出。重心前冲，随即坐回左腿。眼看左掌。呈搬打掌式（如图242）。


图240

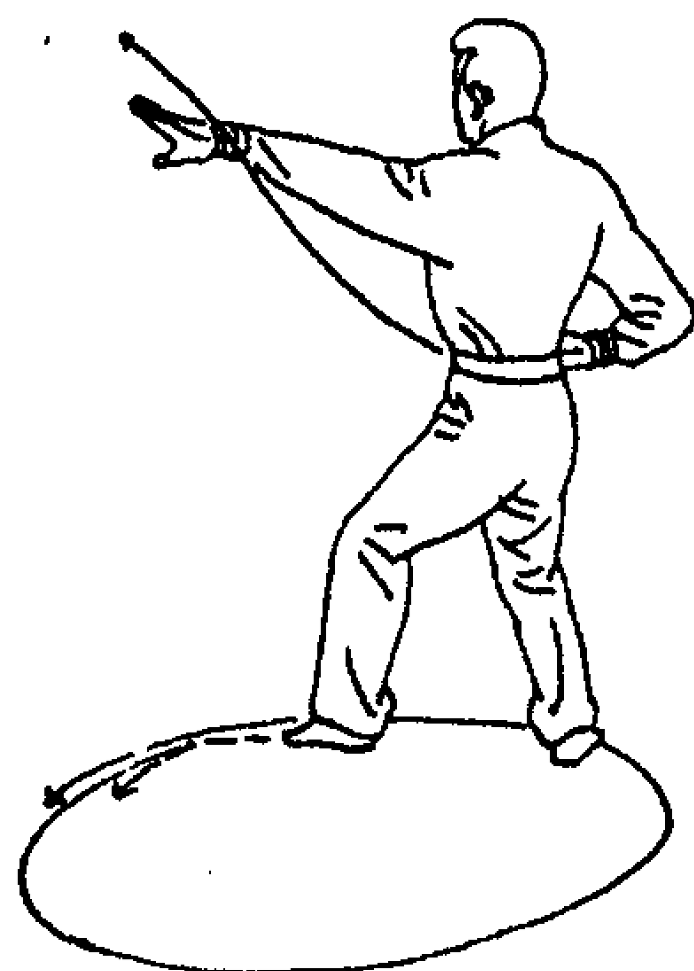

图241


图242

18. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌收回腹处，手心向下。眼看左肩外。向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方伸臂探出。右手平端右腰间。呈回身探掌式（如图243）。

19. 十字穿掌：上动不停右脚向左脚前扣上一大步。跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩处，呈十字穿掌式（如图244）。

20. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手同时向左后上伸。重心坐于右腿。呈回向挑掌式（如图245）。


图243

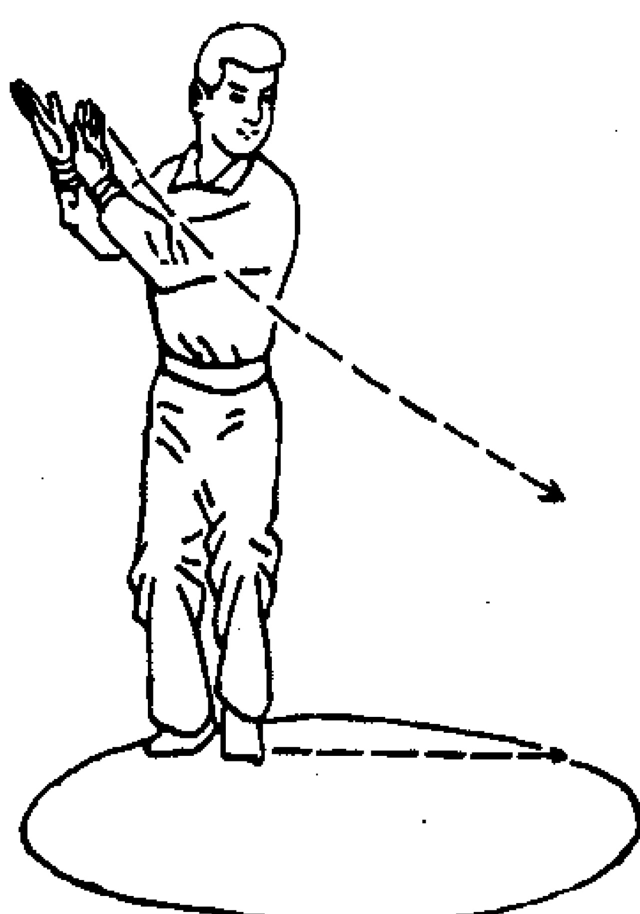
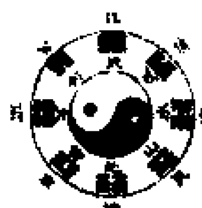

图244


图245

21. 猿猴扳枝：上动不停，弓左膝。左掌向前上挑，向右拦，向回带。同时收并左



脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式(如图 246)。

22. 叶底偷桃：再向前摆出左步，左掌带向左后方，向左后扭腰。右手俯掌向左臂下平穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 247）。

23. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图 248）。

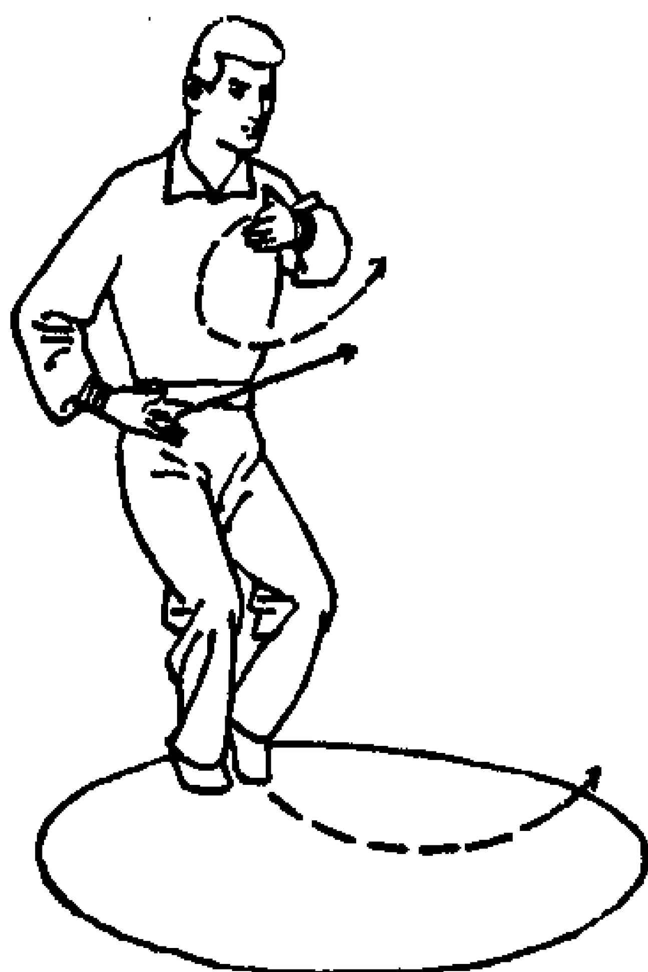
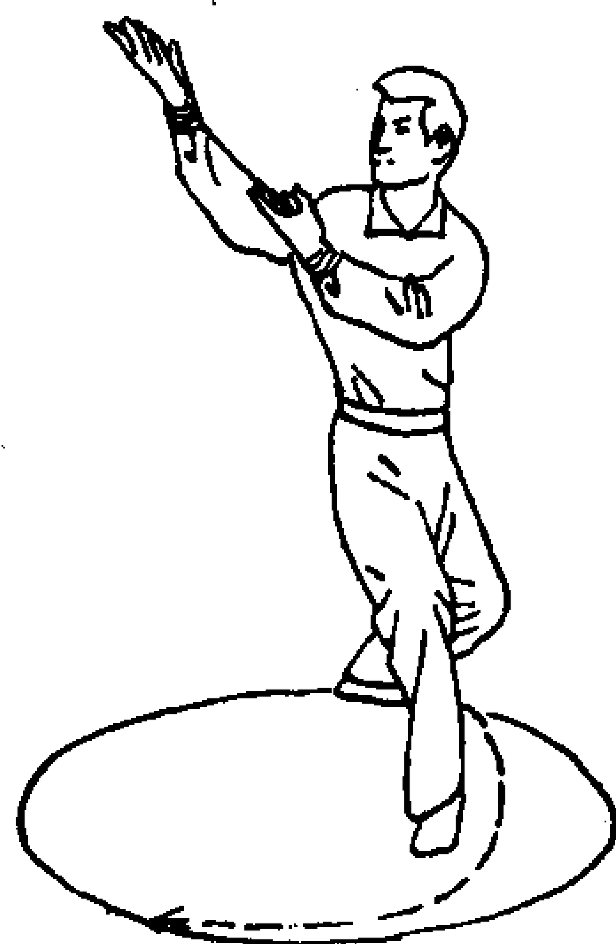

图 246

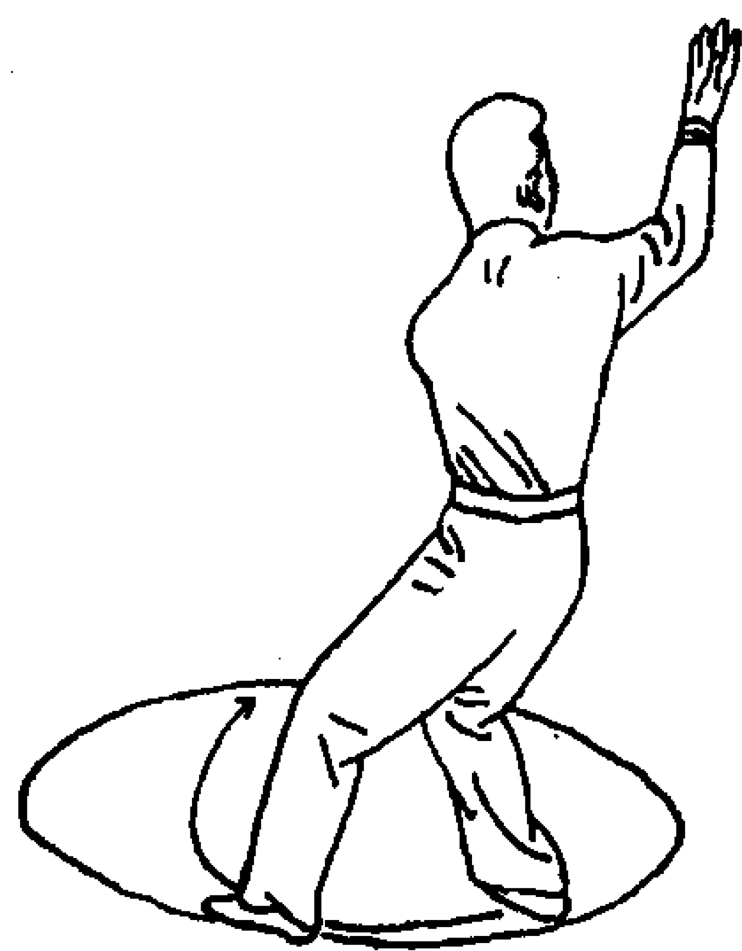

图 247


图 248

24. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭，双臂向右后上方后摆，臀部极力下坐。(如图 249)。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭，双臂再向右上方后摆，眼看右掌（如图 250）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭。双臂再向右后方摆。眼看右掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 251）。


图 249

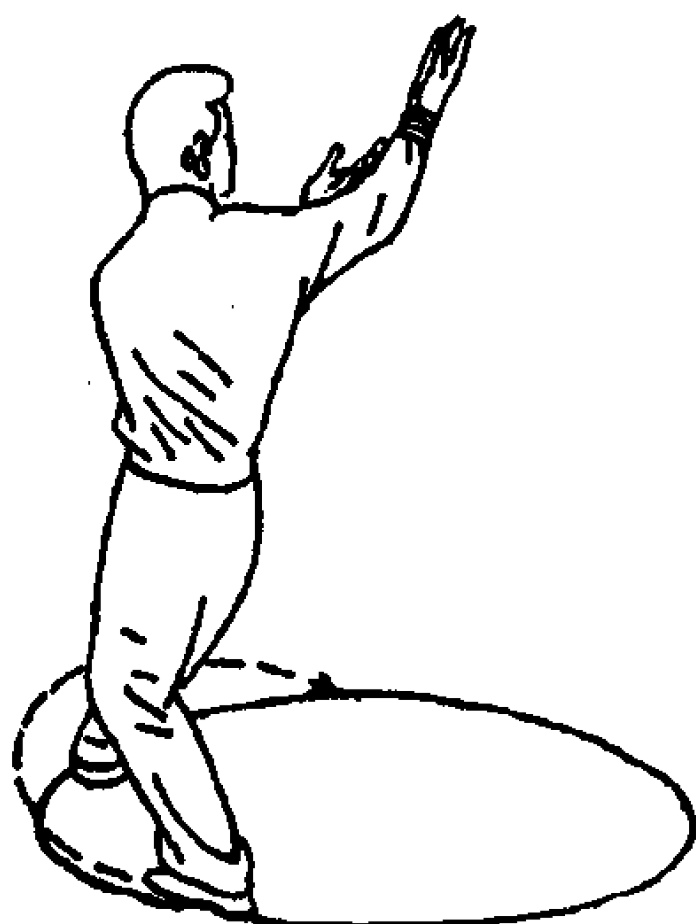

图 250


图 251

25. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙

摆首式（如图252）。

26. 白虎坐地：双掌同时旋转，使两手心均翻向外。推摆向大圈圆心方向。呈白虎坐地式（如图253）。

27. 乾坤旋转：再向右脚前扣上左步。呈白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图254）。


图252


图253


图254

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，地盘右转法的走转姿势（如前图253、254）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图255）。

1. 右叶底藏花


图255

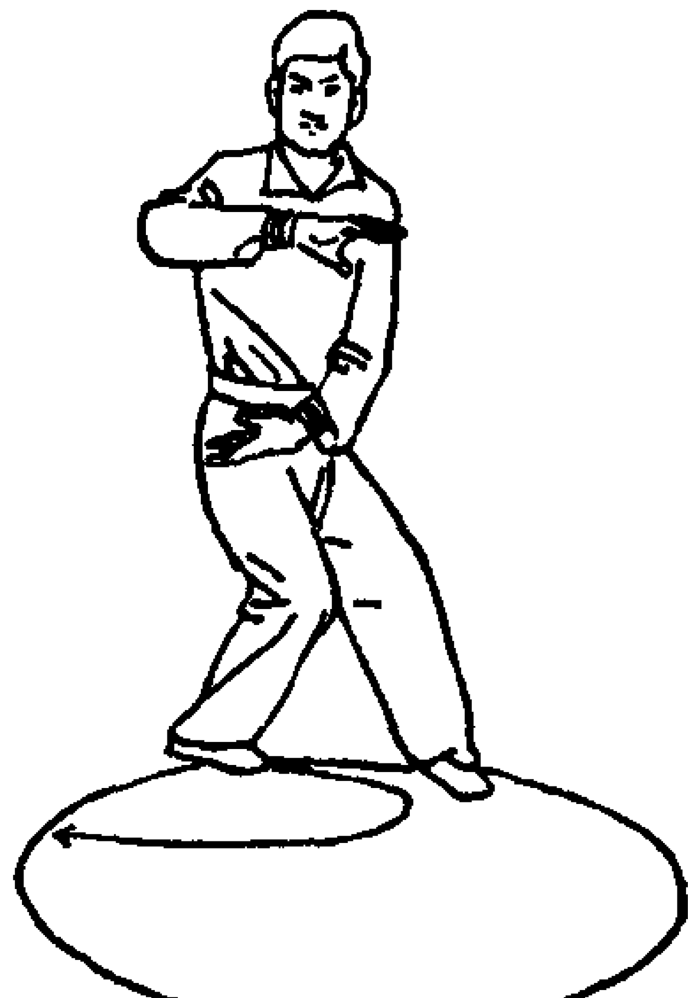
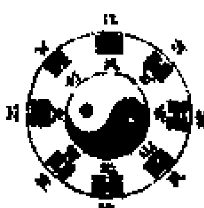

图256


图257

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下，指尖向左，左手在下，高与腹平，手心



向上，指尖向右。眼看右手。呈扣步藏花式（如图256）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图257）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手反掌向右肩探出，随即捋回左腰间。同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前，向前平伸出切掌。两膝相扣。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图258、259）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手翻转手心向下，随右转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图260）。

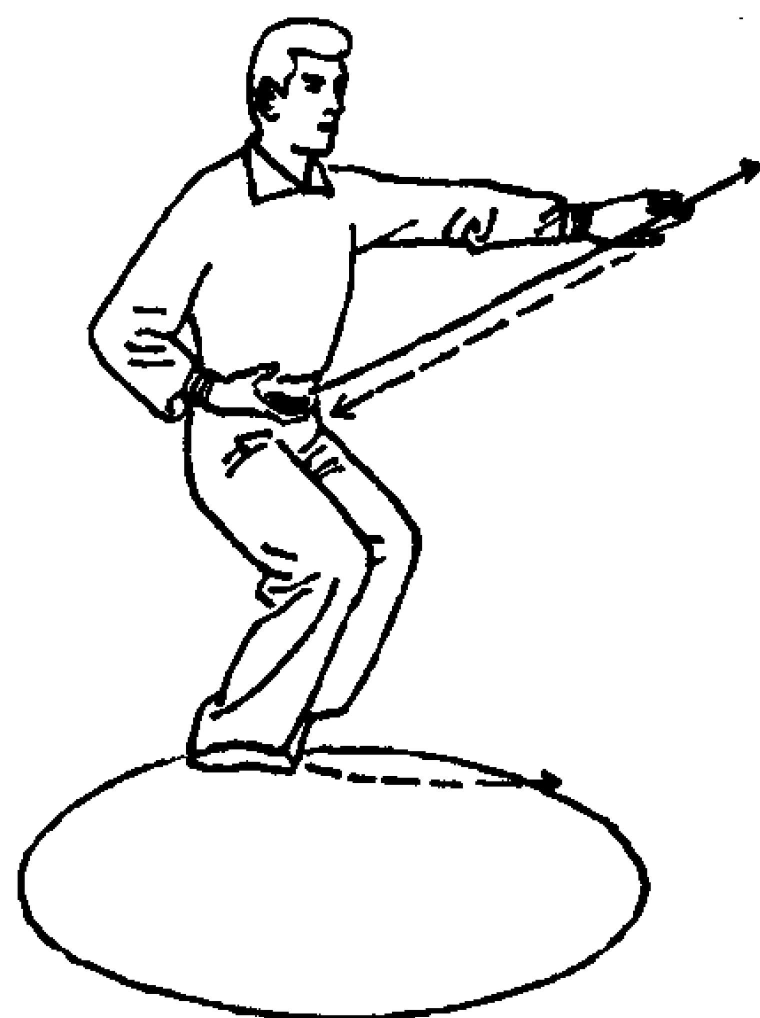
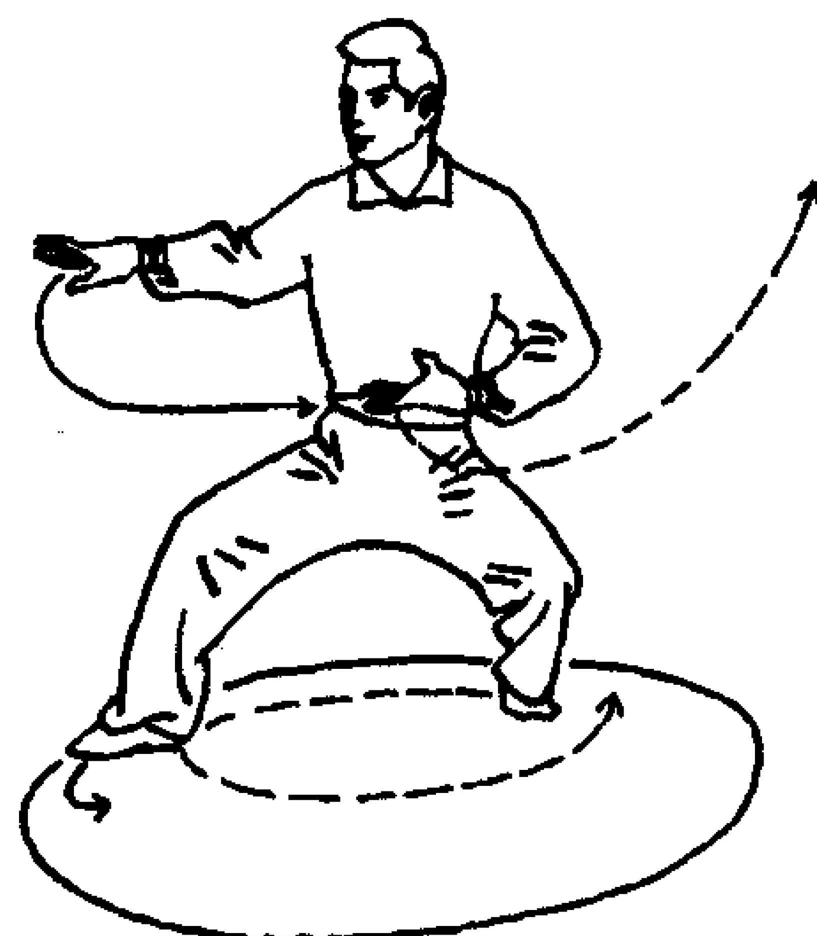

图258

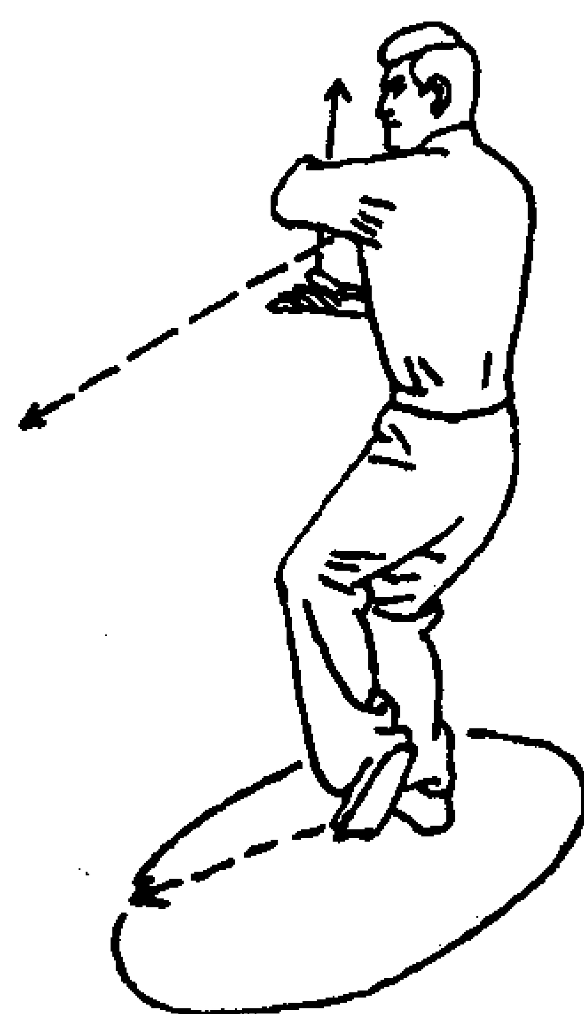

图259


图260

4. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，重心移于右腿。收并左脚虚点地。向左回身，向左方摆出左步，同时左手反掌向左方探出，呈回身探掌（如图261）。

5. 叶底藏花：上动不停。向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地，同时右手向左腋下仰手穿掌，左手收回胸前抱球。面向圈外，背向圈里。眼看左肘外。呈叶底藏花背面式。（如图262）。


图261


图262

6. 掖肋掌：上动不停。向左方横进左步，身向下蹲，右手从左肘外向上掏掌，同时左手从右臂里，向左后下方打掖掌，身向下蹲坐于右腿。眼看左掌，呈掖肋掌式（如图263）。

7. 摆步挑手：上动微停。向左前方摆进左步，同时左手向上挑掌，腰向左扭转，右手反掌向左肘下探伸。重心在左腿，右脚虚点地。眼看左手。呈摆步挑手式（如图264）。

8. 掖肋掌：上动不停。向左脚前扣上右步，左手反掌向右额前捋掌，同时右手向右膝前打掖肋掌。重心正直下坐于左腿，眼看右掌。呈掖肋掌式（如图265）。


图263

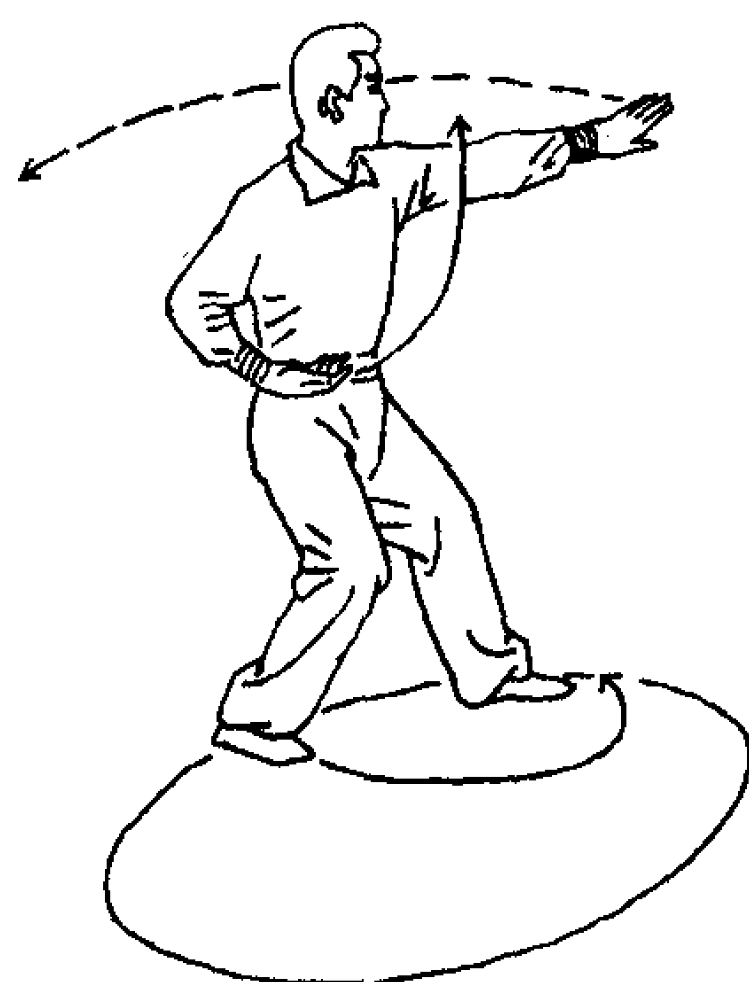

图264

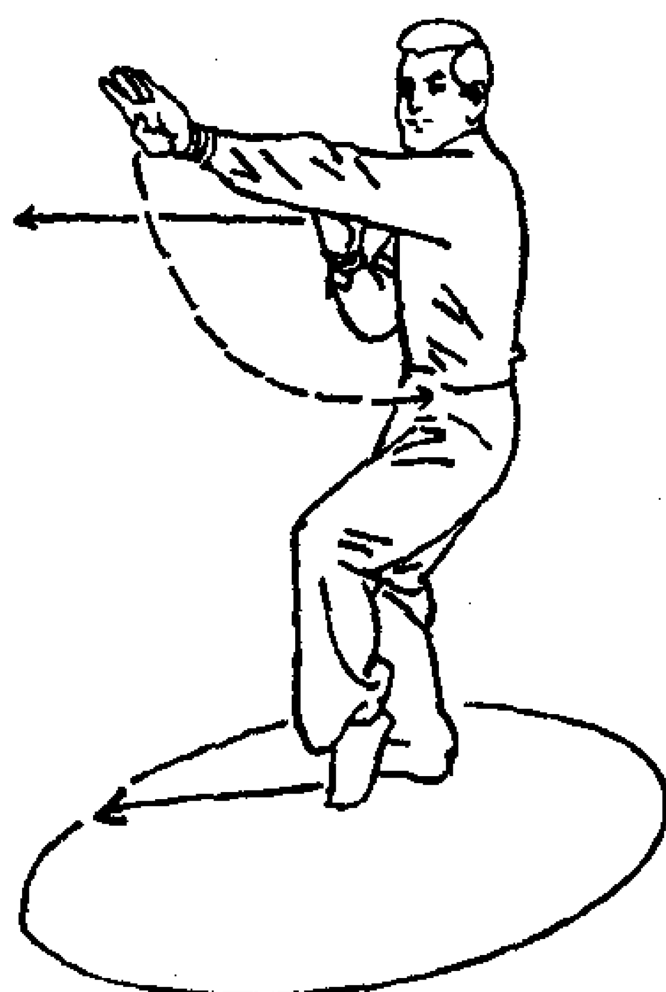

图265

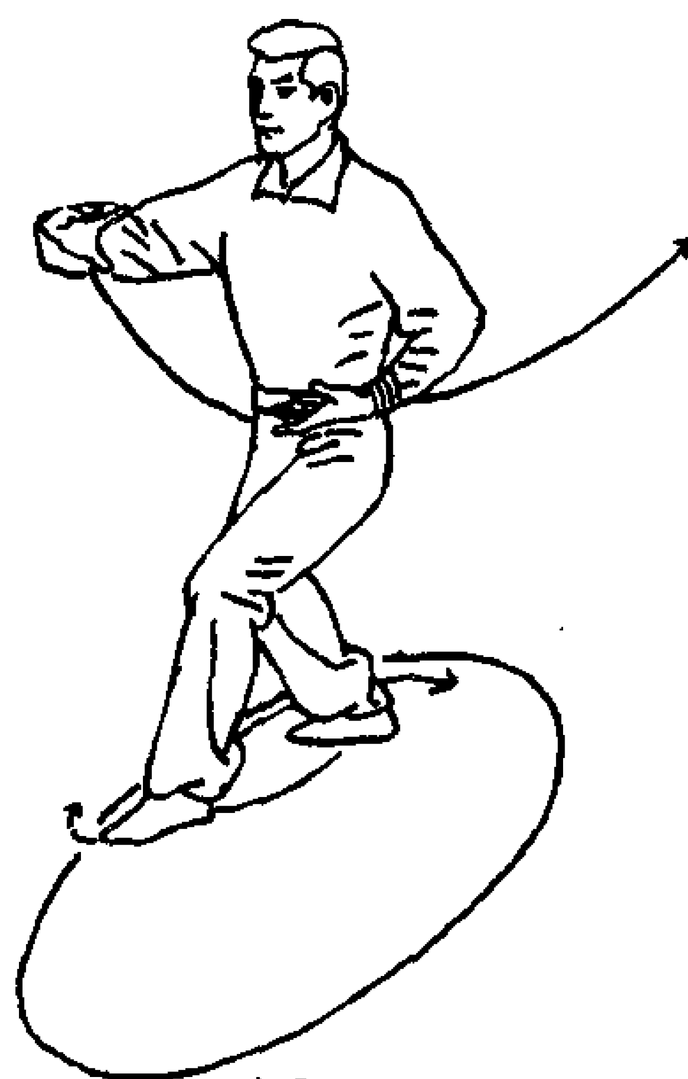
9. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，向左回身，收并左脚虚点地，两手收回胸前抱球，左手在上，右手在下。再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方平肩探出。呈回身探掌式（如图266）。

10. 反身捋掌：上动不停。向左脚前扣上右步，向左肩前，上穿右掌，向左后回身，左手反手捋掌。左脚虚点地，眼看左手，呈反身捋掌式（如图267）。

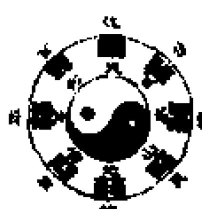
11. 进步削掌：上动不停，向前进左步，微跟右步，左手向回捋带，右手俯掌沿左臂上向前平削出。重心坐于右腿。眼看右掌。呈进步削掌式（如图268）。


图266


图267


图268

12. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣，向右回身。双手收回胸前抱球，右手在上，左手在下。重心坐于左腿，收并右脚虚点地。再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。呈回身探掌式（如图269）。



13. 叶底藏花：上动不停。向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时左手心向上，向右腋下平穿掌。右手收回平横胸前。与左手在胸前上下相抱。面向圈里。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图 270）。


图 269

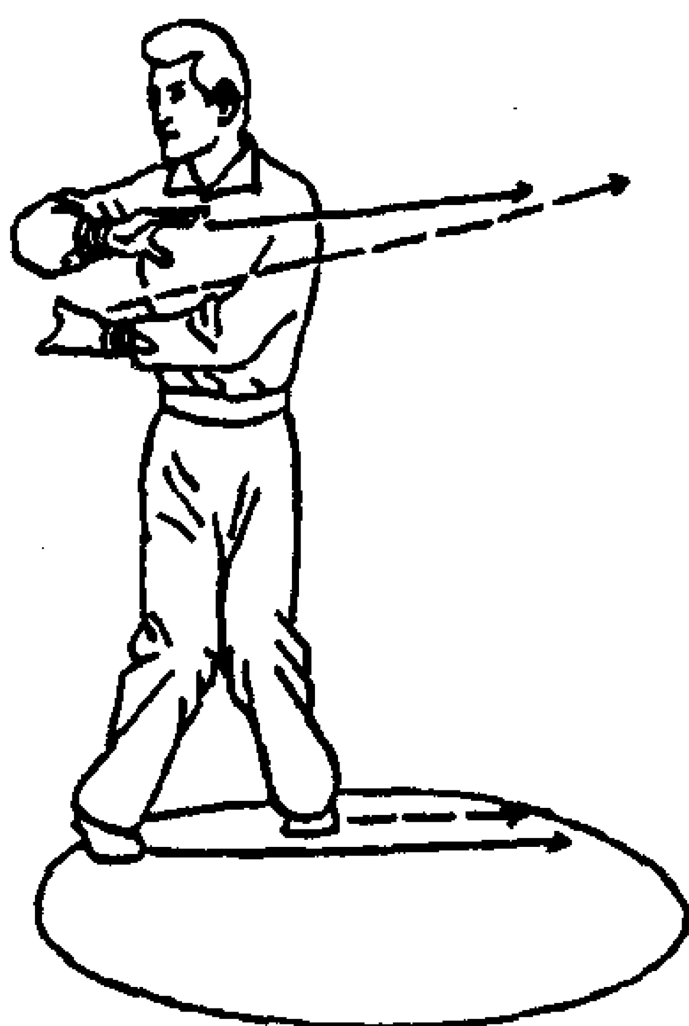

图 270


图 271

14. 狮子摇头：上动不停。向左前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向右前方换出，右手中指按于左腕处。眼看左掌。呈左摇头（如图 271）。左掌再向左后方平摆至左肩外；右手仍扶于左腕处。眼看左掌。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，手心向下，指尖向右。右手在下，手心向上，指尖向左。右脚落实，左脚虚点地。同时由左肩经胲下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈右摇头（如图 272）。腰向左转。左脚再向左前方横开一大步。弓左腿，蹬右腿，呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶右腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头（如图 271、272、273）。

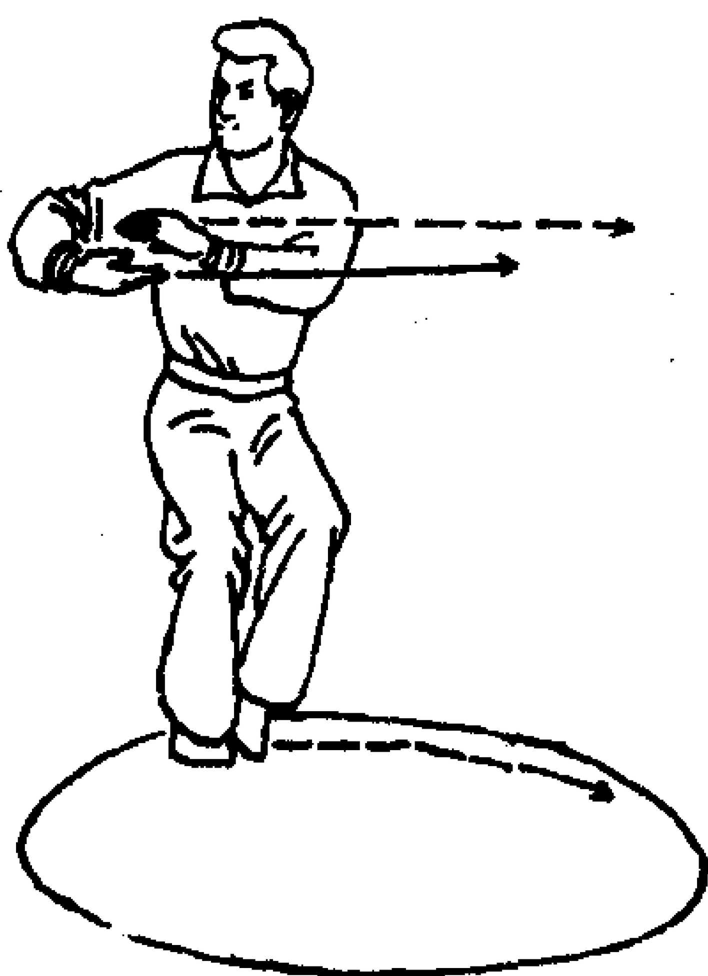

图 272


图 273


图 274

15. 锦鸡撒膀：上动不停。右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴左臂，眼看右脚。身向左脚下坐。向右回头。右手伸向右脚处。左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图 274、275）。

16. 移花接木：上动微停。右手心翻向上。起身向右前上方冲右掌。重心前冲，随

即后坐于左腿。眼看右掌。左手平端左腰处。呈移花接木式（如图 276）。

17. 搬打掌：上动微停。右脚尖外摆。重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手心向下。向右肩外搬回。同时左手掌心翻向下，向前下按于左胯外。同时以左膀肩向前靠撞。

进左步，微跟右步，向右扭腰，同时右掌向左前立掌打出。左掌端回左腰间。呈搬打掌式（如图 277、278）。

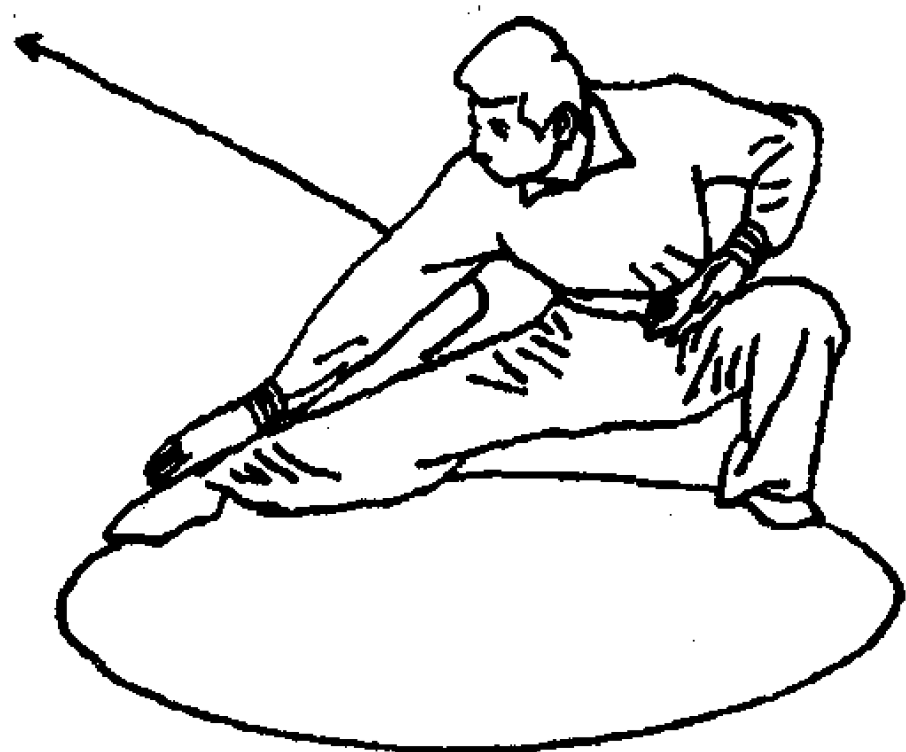

图 275


图 276


图 277

18. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣。向右回身。收并右脚虚点地。右掌收回腹处，手心向下。眼看右肩外。向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图 279）。

19. 十字穿掌：上动不停。左脚向右脚前扣上一大步。跟并右脚虚点地。同时左手沿左臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩处，呈十字穿掌式（如图 280）。


图 278

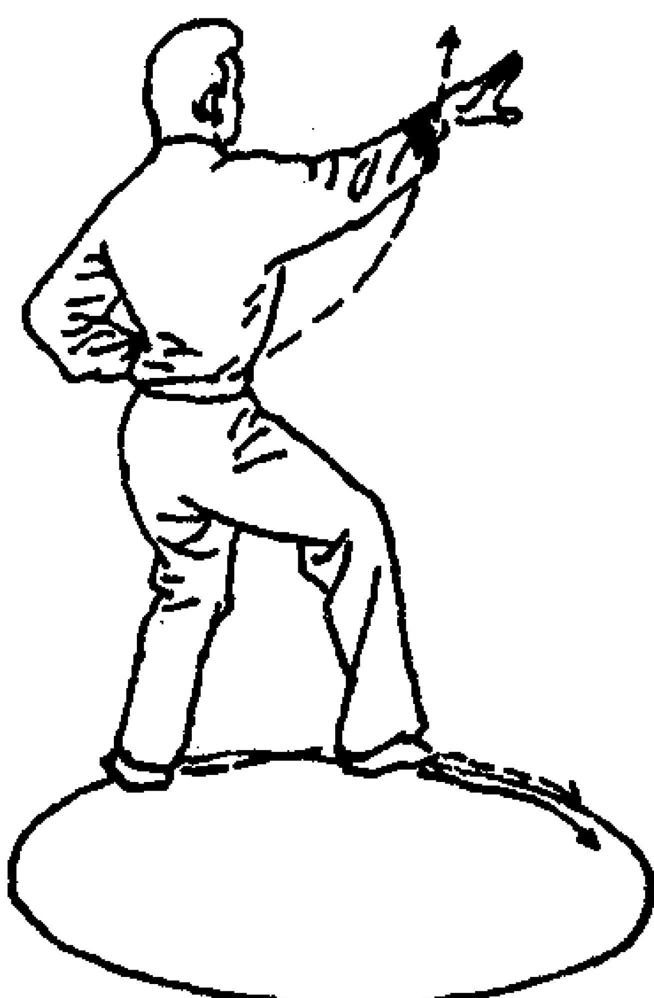
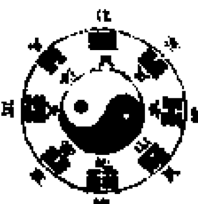

图 279


图 280

20. 回身挑掌：上动不停。向右回身，右脚向右前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后方直上伸。重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图 281）。



21. 猿猴扳枝：上动不停，弓右膝。右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式。(如图 282)。

22. 叶底偷桃：上动不停。再向右摆出右步，右掌向右后回带。向右后扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 283)。


图 281

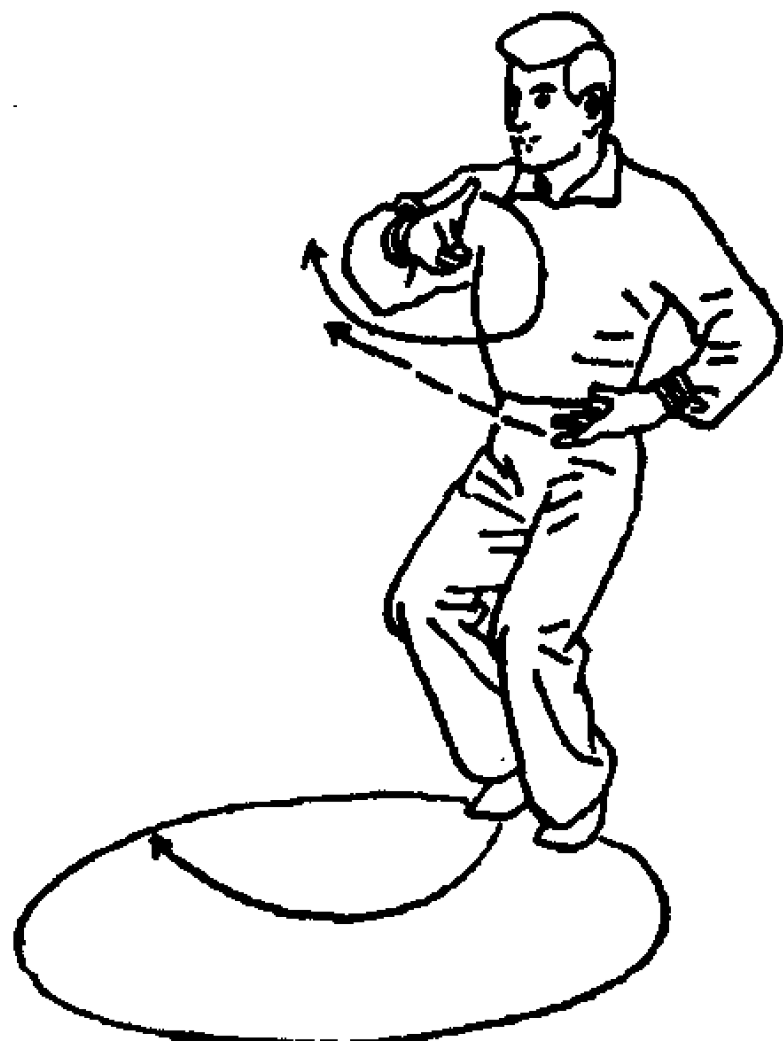
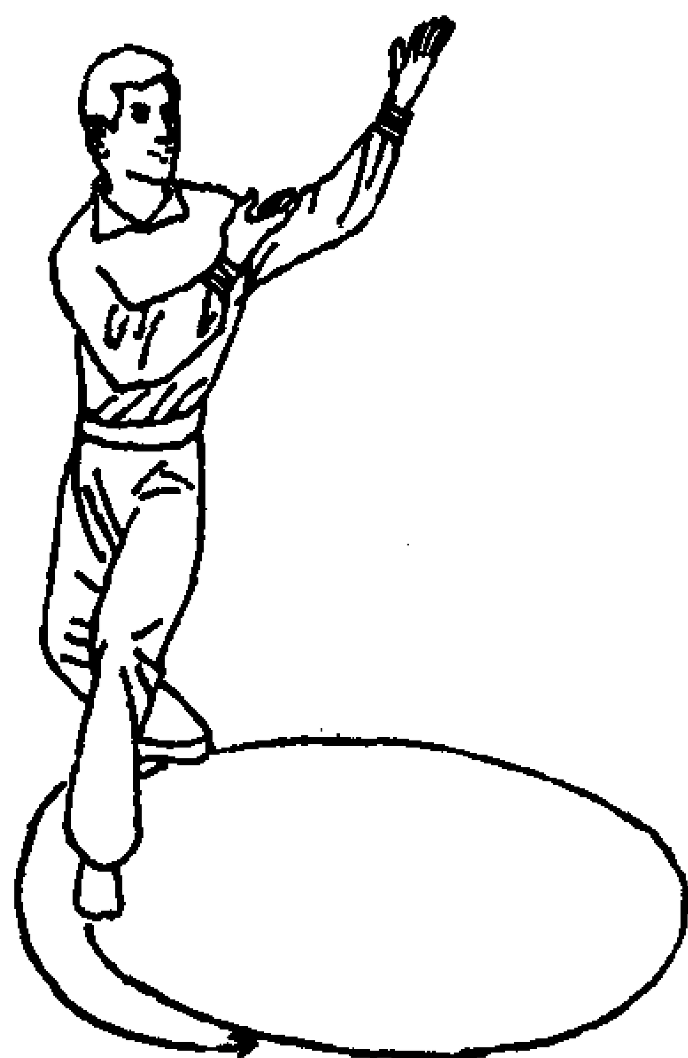

图 282

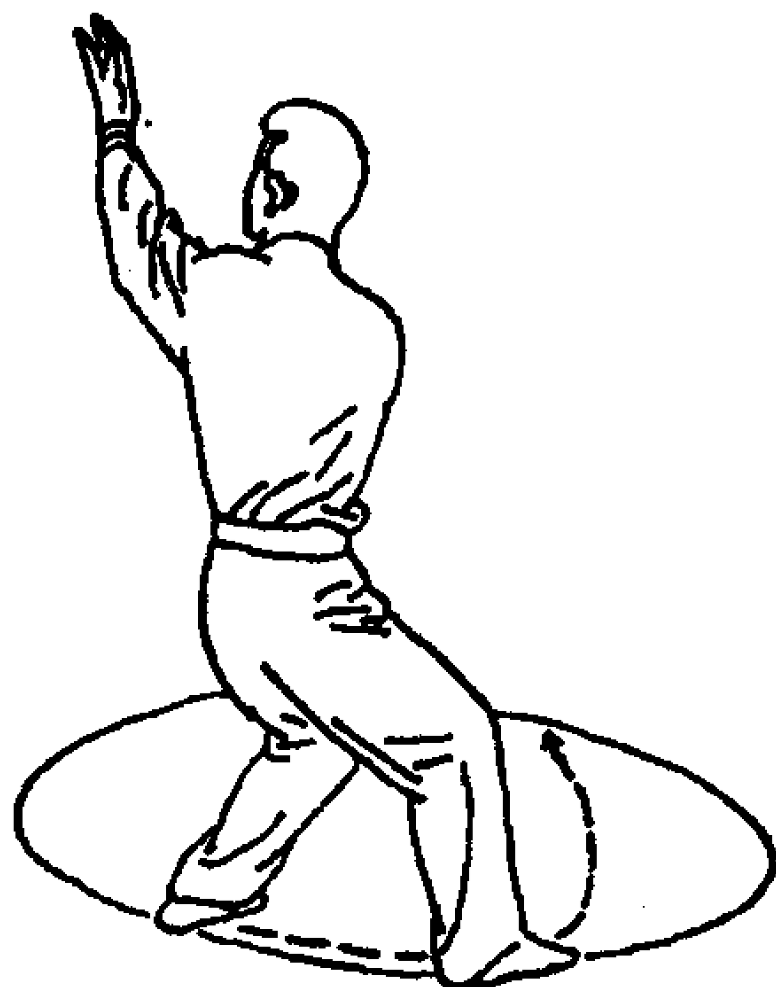

图 283

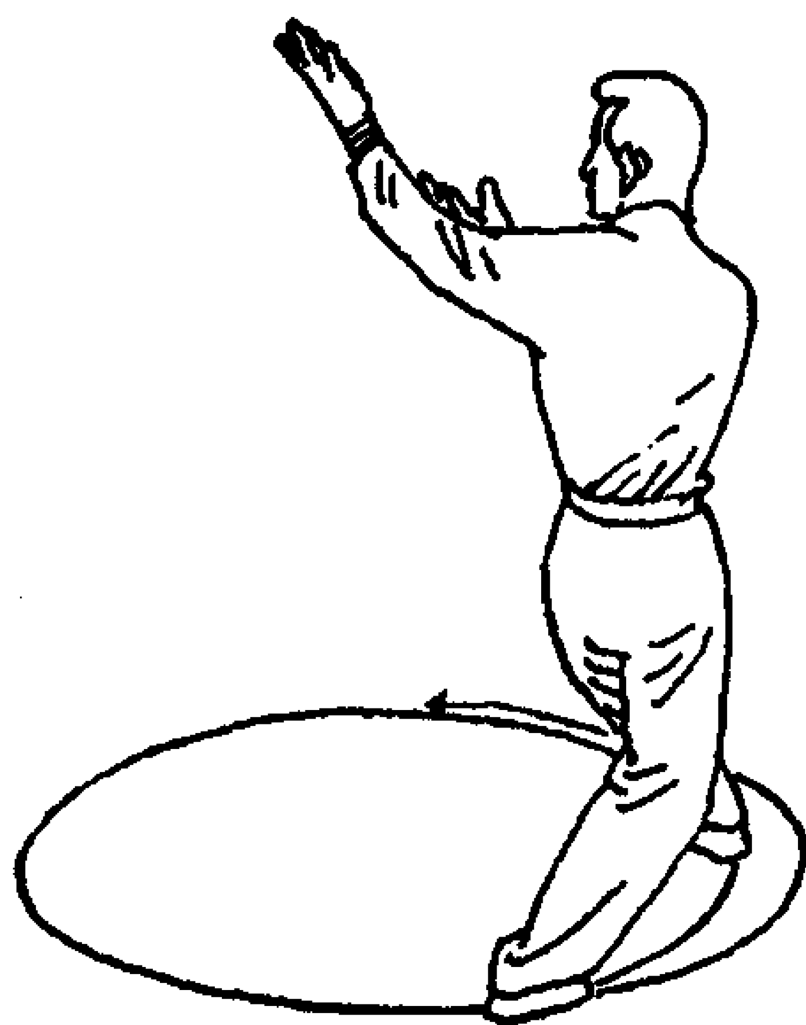
23. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右手向前推按，向左前方摆上左步（第一步)。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里，眼看左掌。重心坐于右腿。呈鸿雁出群式（如图 284)。

24. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步)。腰向左后扭，双臂向左后上方后摆，臂部极力下坐。眼看左掌（如图 285)。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步)。腰向左后扭，双臂再向左上方后摆，重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图 286)。


图 284


图 285


图 286

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步)。腰再向左后扭。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿，眼看左掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 287)。

25. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左

步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图288）。


图 287

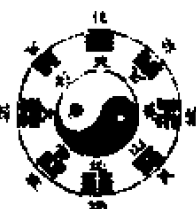

图 288

26. 白虎坐地：双掌同时旋转，使两手心均翻向外。推摆向大圈圆心方向。左掌在上，在前，高与眉齐；右掌在下，在后，在左肘尖处。重心极力下坐于左腿，眼看前手虎口，呈白虎坐地式（如图289）。

27. 乾坤旋转：接前式，上动不停，再向左脚前扣上右步。呈白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图290）。


图 289


图 290



第五掌　野马闯槽

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法的走转姿势（如前图 289、290）。

二、天盘左旋，换式动作

用白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图 291）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心在下，指尖向右。右手在下，高与腹平，手心向上，指尖向左，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 292）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 293）。



图 291



图 292

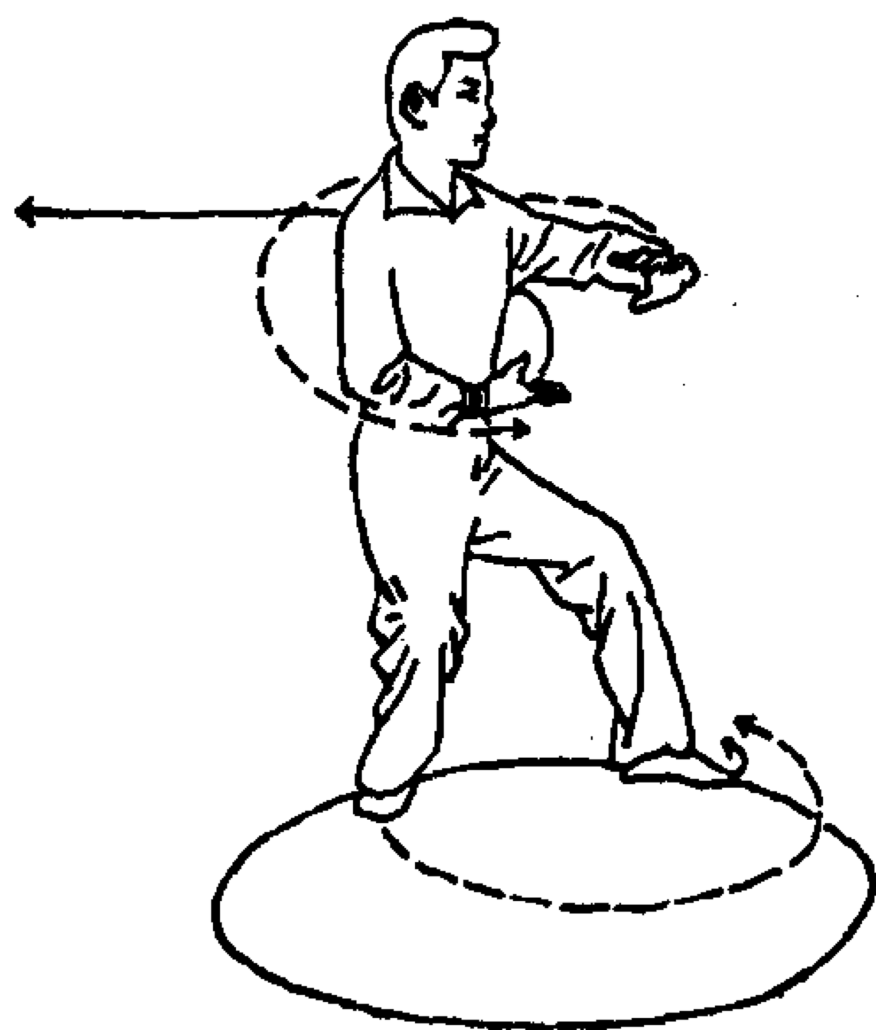
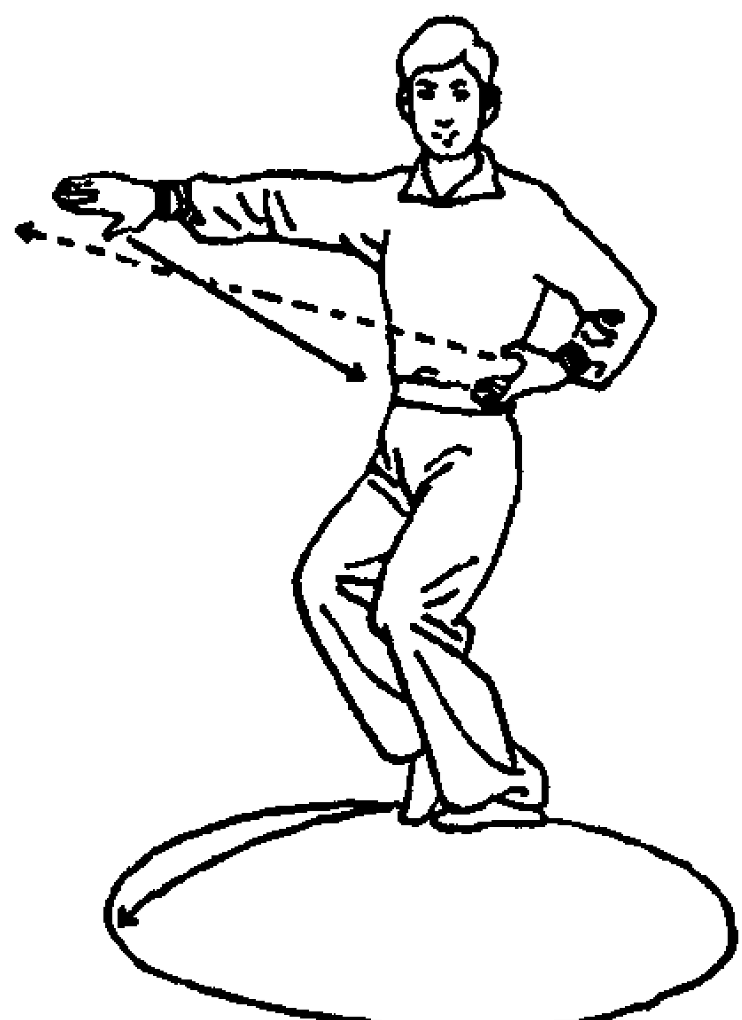


图 293

2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身 180 度。提右脚经左脚内侧向左后方扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间。同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前向前伸出切掌。两膝相扣抱，

重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图294、295）。

3. 外桩式：上动不停，重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌随身左转平胸向左方打出，重心坐于右腿；圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图296）。


图294

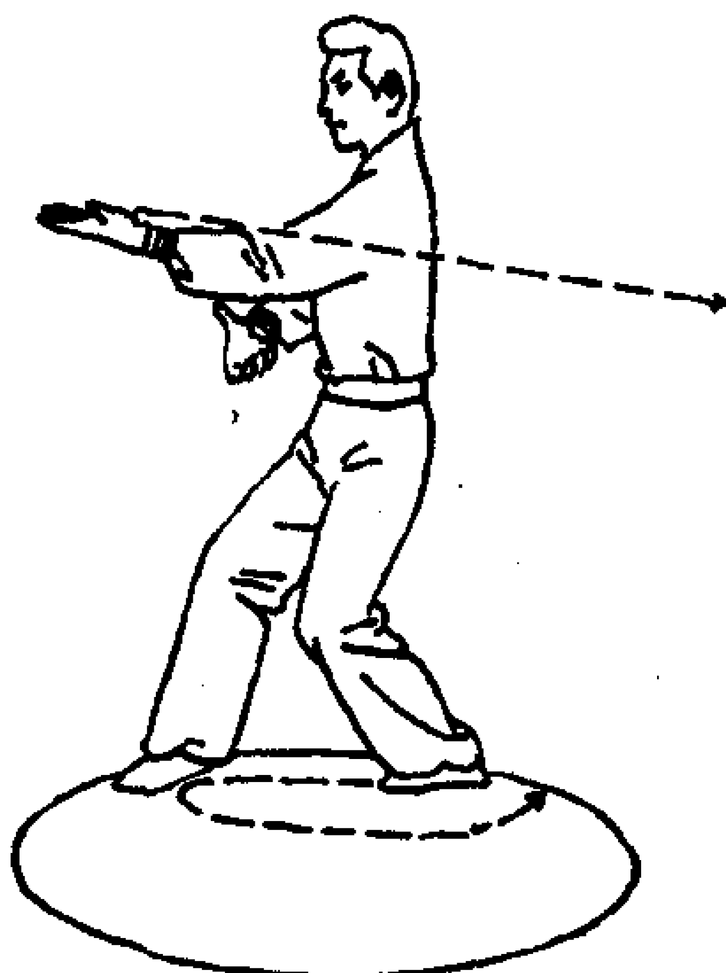
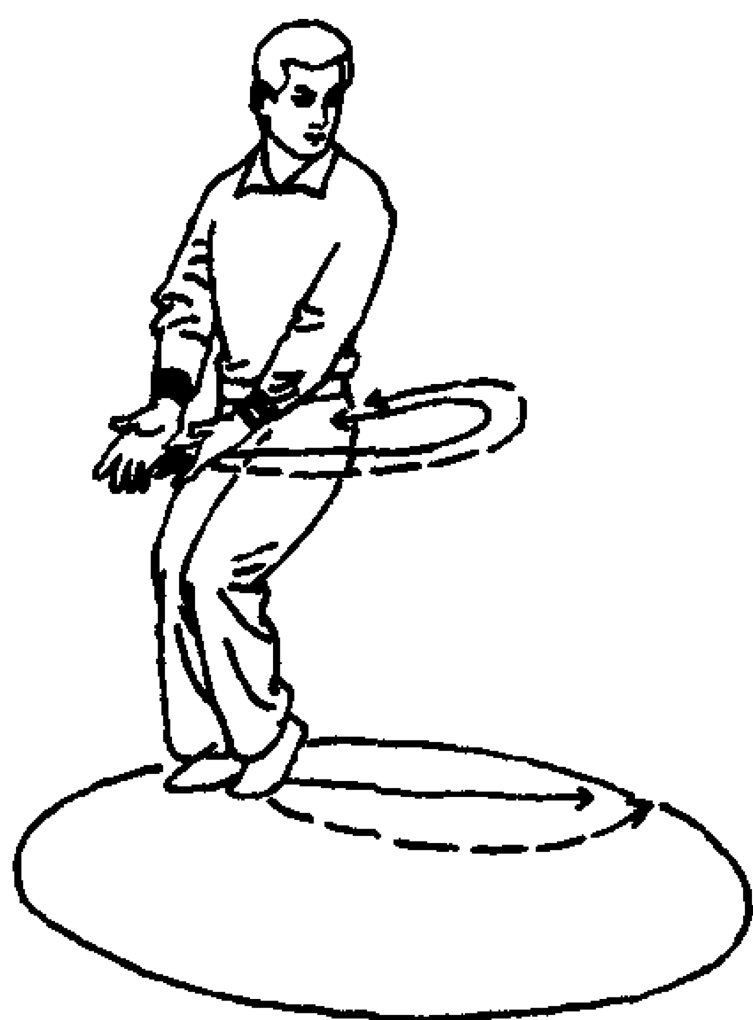

图295


图296

4. 退步后闪：接外桩式，向右退右步，收并左脚虚点地；身体正直向右腿蹲坐。左手仰掌收回右腹前，右手仰掌与左掌在右腹前相捧；眼看左肩前。呈退步后闪式（如图297）。

5. 进步压臂：上动不停，向左前方摆进左步，眼进右步丁字形站立，左脚虚点地。同时双手由右向左方摆进，双手仰掌，紧贴左胯旁；身体正直向右腿蹲坐。眼看前方，呈进步压臂式（如图298）。

6. 野马闯槽：上动不停，向前进左步，微跟右步，同时双手仰掌向前推撞；重心前冲，随即坐回右腿，眼看双掌前方，呈野马闯槽式（如图299）。


图297

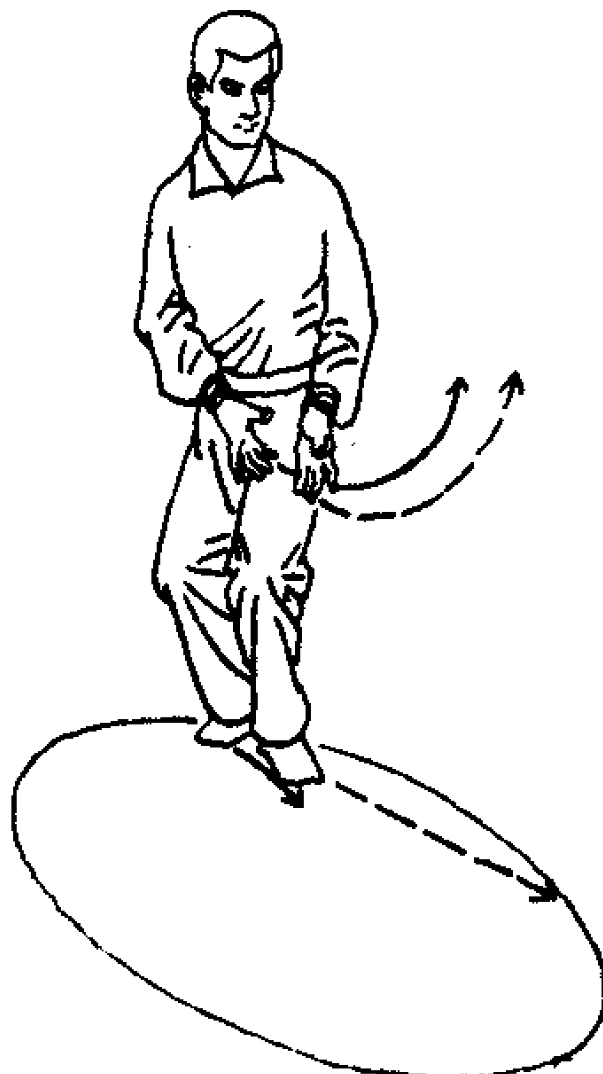
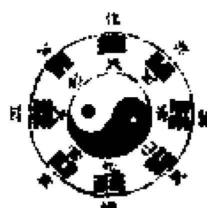

图298

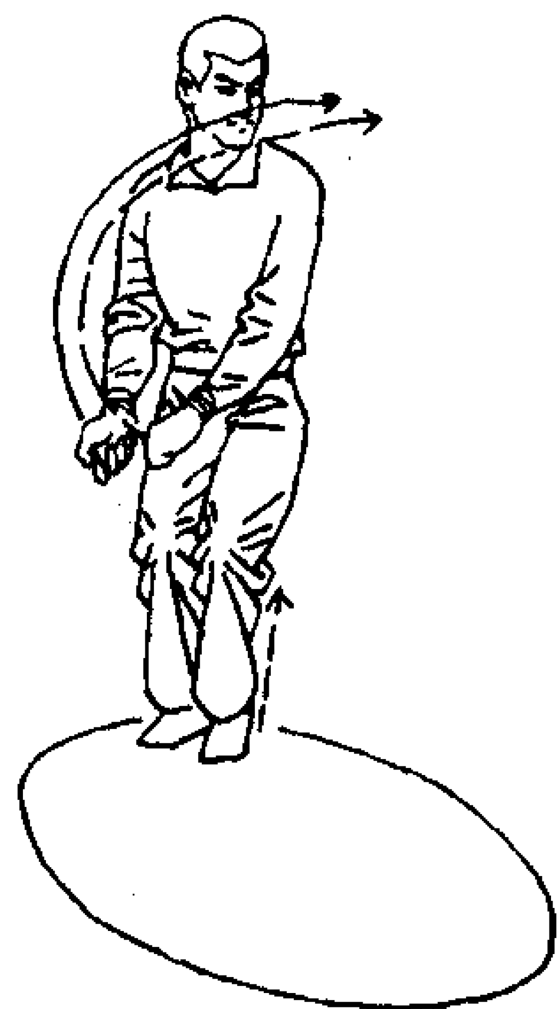

图299

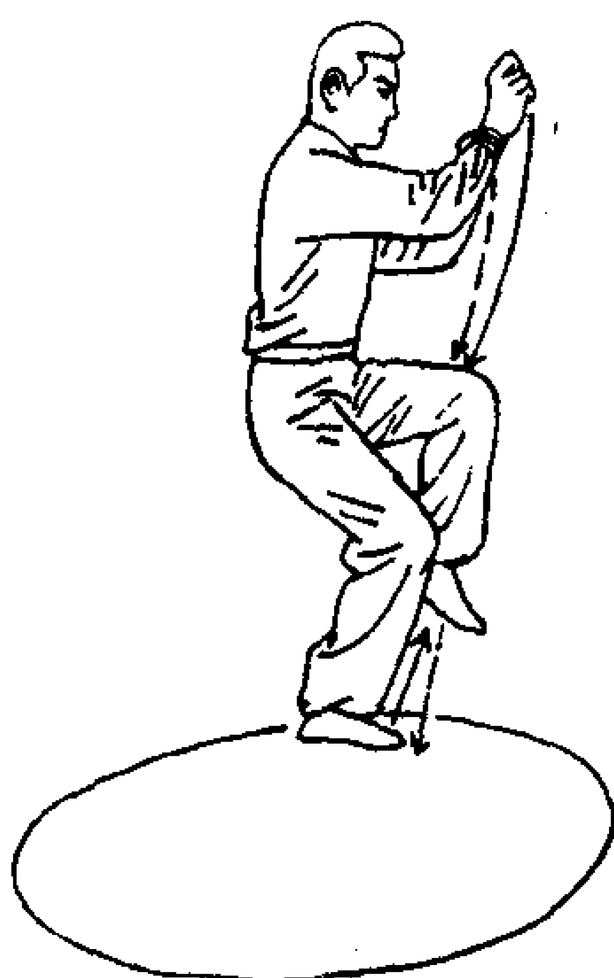
7. 抽梁换柱：上动微停，向后退右步，收并左脚虚点地，同时双掌变拳，摆向右胯前；身体正直向右腿蹲坐，眼看左肩前（如图300）。

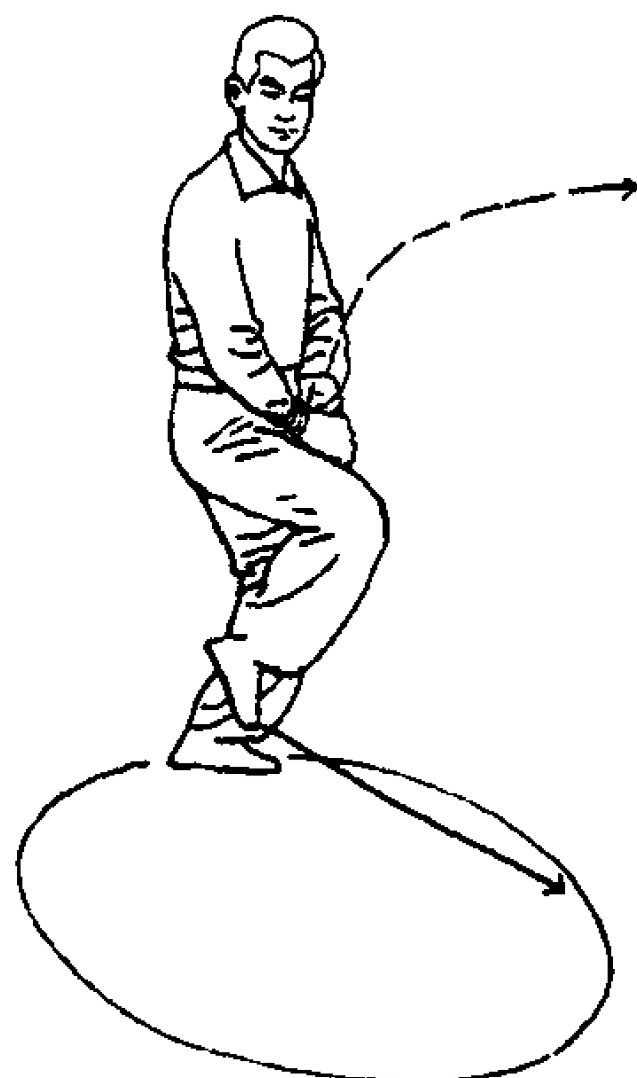
上动不停，向左前方跳进左步，右脚跟进悬空不落地。同时双拳由右后下方，向



右后上方，举起，向前轮。向左下方腹前，右拳紧扣于腹部；身体正直向左腿蹲坐，眼看右肩前上动作，呈抽梁换柱式（如图301、302）


图300

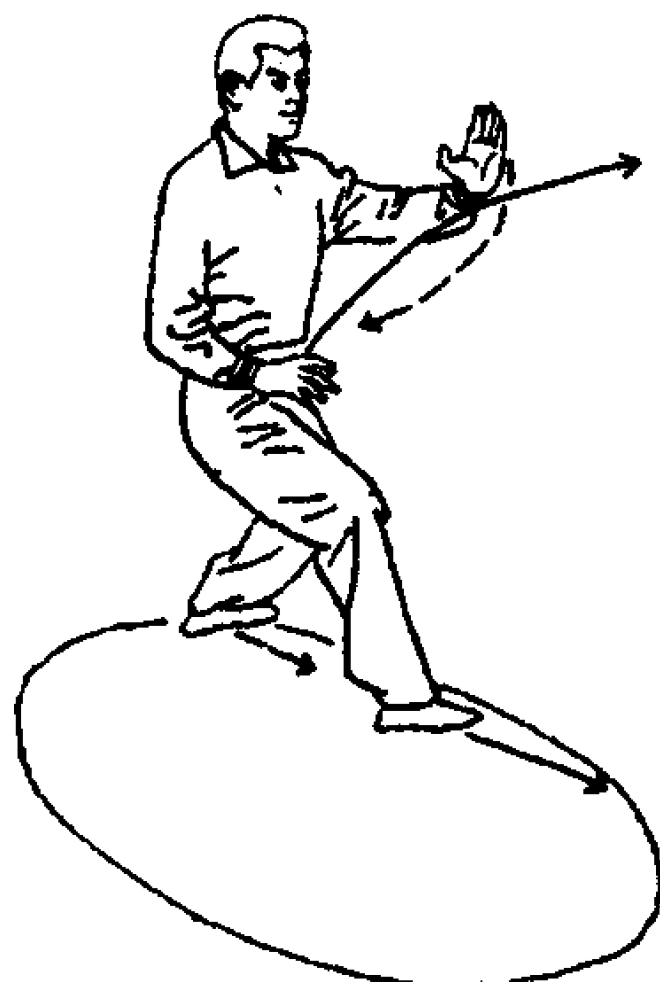

图301


图302

8. 扑面掌：上动不停，向前落进右步，同时左掌向前劈出。打左扑面掌。右掌仍扣于右腹部（如图303）。

上动不停，向前进右步，微跟左步，同时右掌向前立掌劈出，左掌收回腹前；重心仍坐于左腿，呈进步右扑面掌式（如图304）。

9. 回身探掌：上动微停。右脚尖内扣，重心移于右腿。双手收回腹前抱球，左手在上，右手在下，收并左脚虚点地；向左回身，眼看左肩外。向左方摆出左步。同时左手反掌向左前方探出，呈回身探掌式（如图305）。


图 303

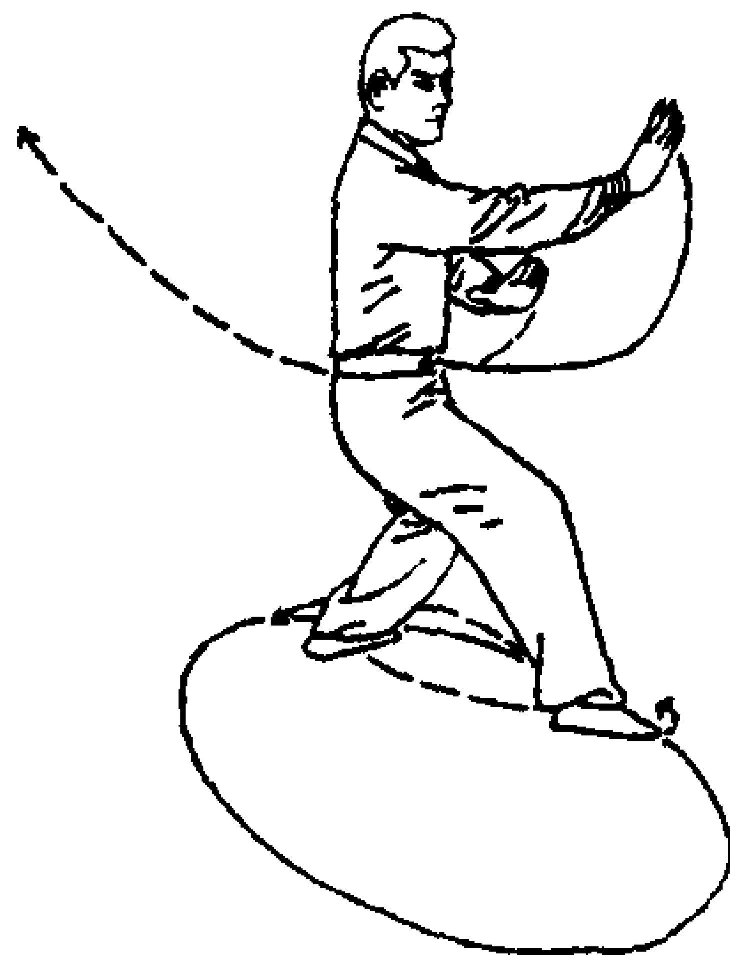

图 304


图 305

10. 叶底藏花：上动不停，向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手仰掌，向左腋下平穿掌，左手收回平横胸前。与右手胸前上下相抱，面向圈里，背向圈外，眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图306）。

11. 狮子摇头：上动不停。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图307）。

上动不停。右掌继续向右后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。同时左脚落实，右脚虚点地，眼看右掌。

上动不停。两手同时翻转，使两手心相对合，右手在上，手心向下，指尖向左，双手同时由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起，眼看左肩外，呈左摇头式（如图308）。

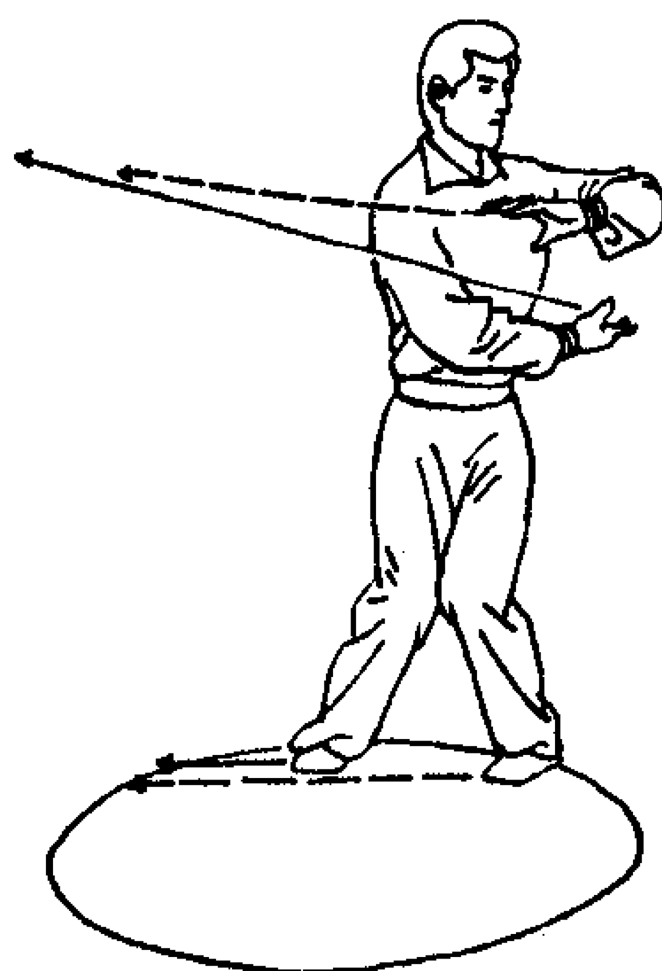
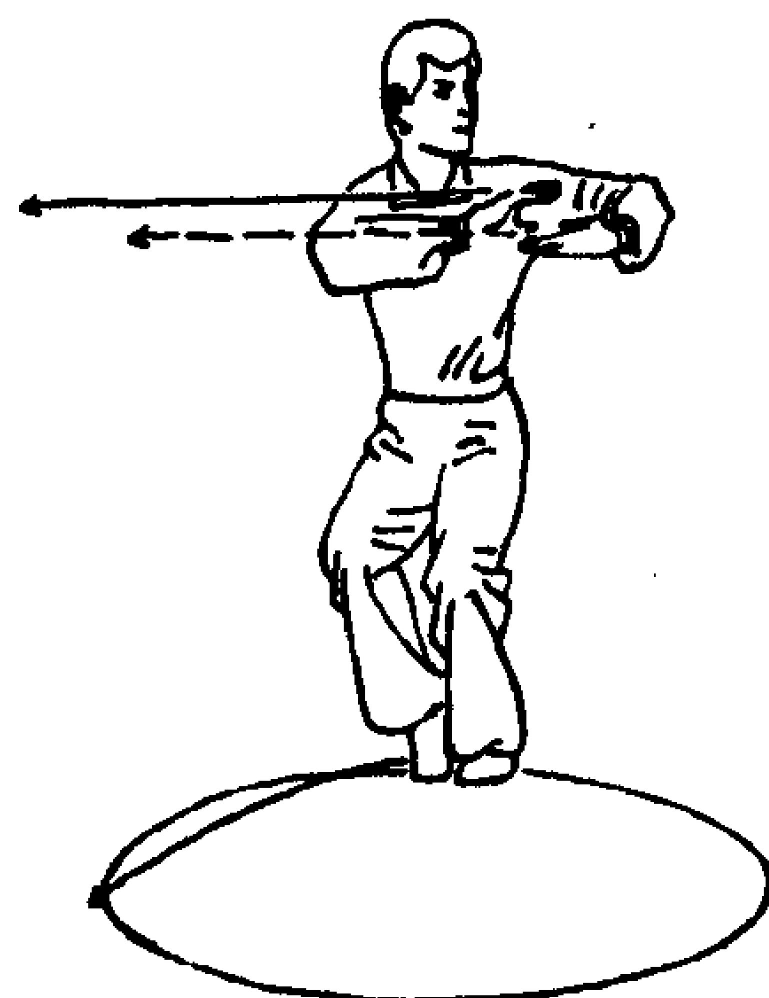

图 306


图 307


图 308

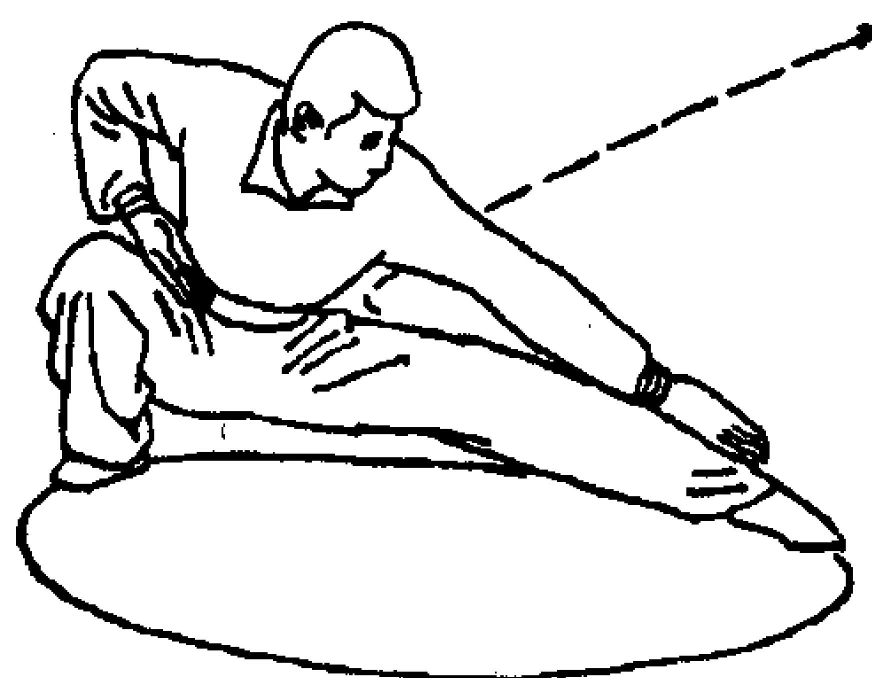
上动不停，向右回头，右脚再向右前方横开一大步。弓右腿，蹬左腿，呈右弓箭步；同时双手向右前方平摆出盖掌，身向右前方探出，左手仍扶于右腕处，呈右摇头（如图309）。

12. 锦鸡撒膀：上动不停，左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸，两臂前后伸直，头贴右臂，眼看左脚（如图310）。

上动不停，身向右脚下坐，向左回头，左手伸向左脚处，右手收回右腰处，手心向上，左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图311）。

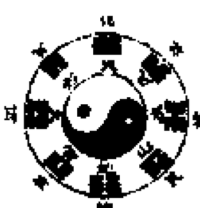

图 309


图 310


图 311

13. 移花接木：上动微停。左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌。重心前冲，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰侧。呈移花接木式（如图312）。

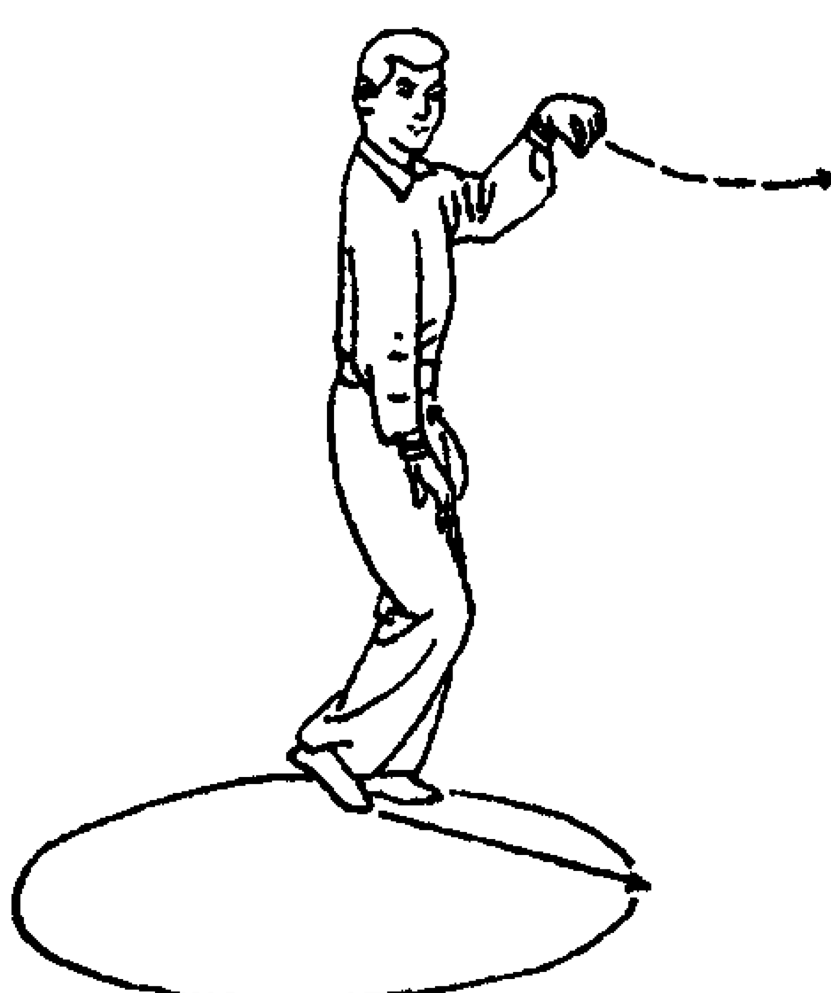
14. 搬打掌：上动微停，左脚尖外摆，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手心翻向下，向左肩外搬回。同时右手俯掌按向右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼看

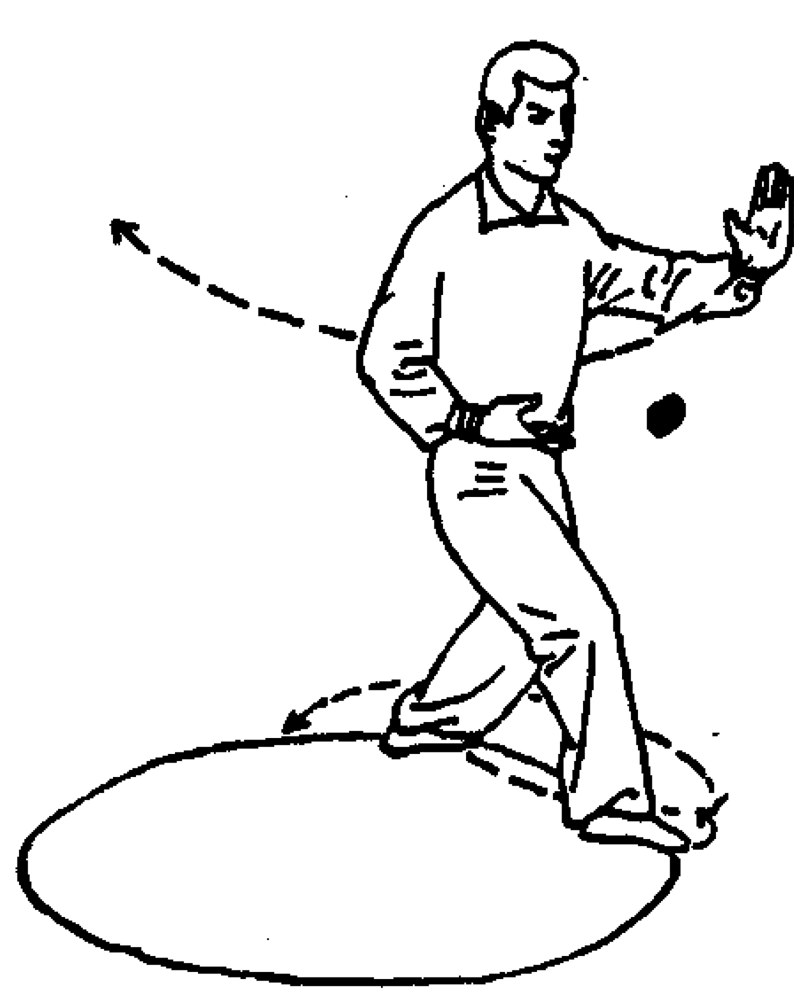


左手（如图313）。

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出。重心前冲，随即坐回左腿，眼看左掌，呈搬打掌式（如图314）。


图312

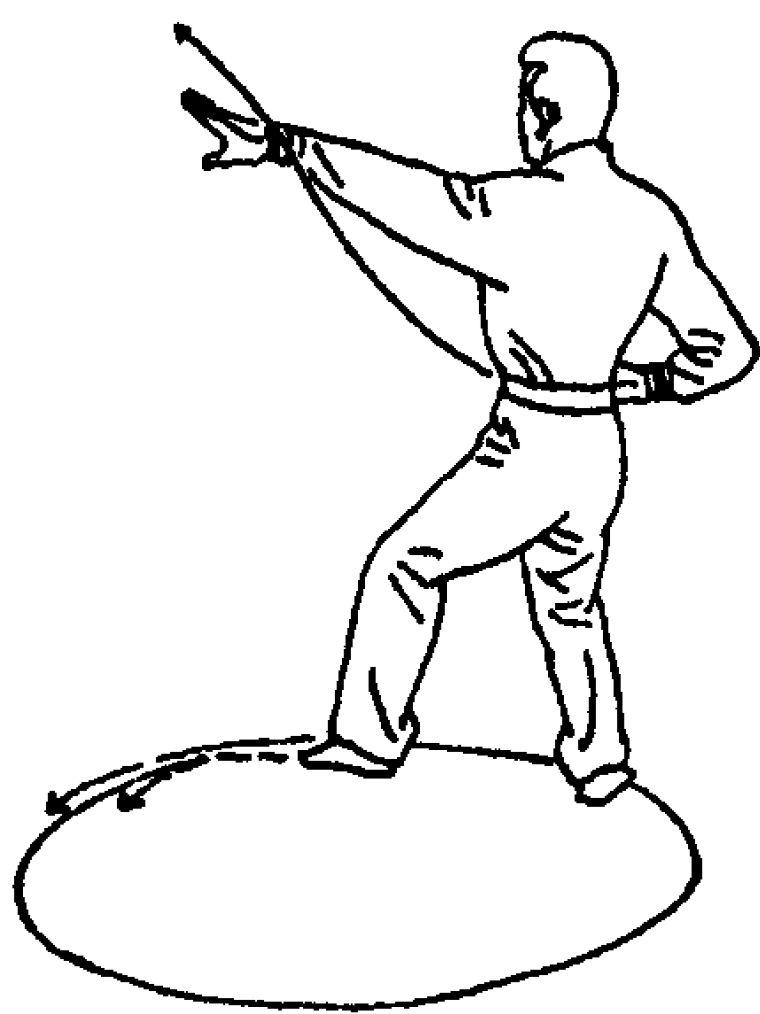

图313


图314

15. 回身探掌：上动不停，右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌收回腹处，手心向下。眼看左肩外。向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方探出。右手平端右腰间。呈回身探掌式（如图315）。

16. 十字穿掌：上动不停。右脚向左脚前扣上一大步，跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼向左回看。呈十字穿掌式（如图316）。

17. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向下伸前挑。右手向右后上方直伸。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图317）。


图315

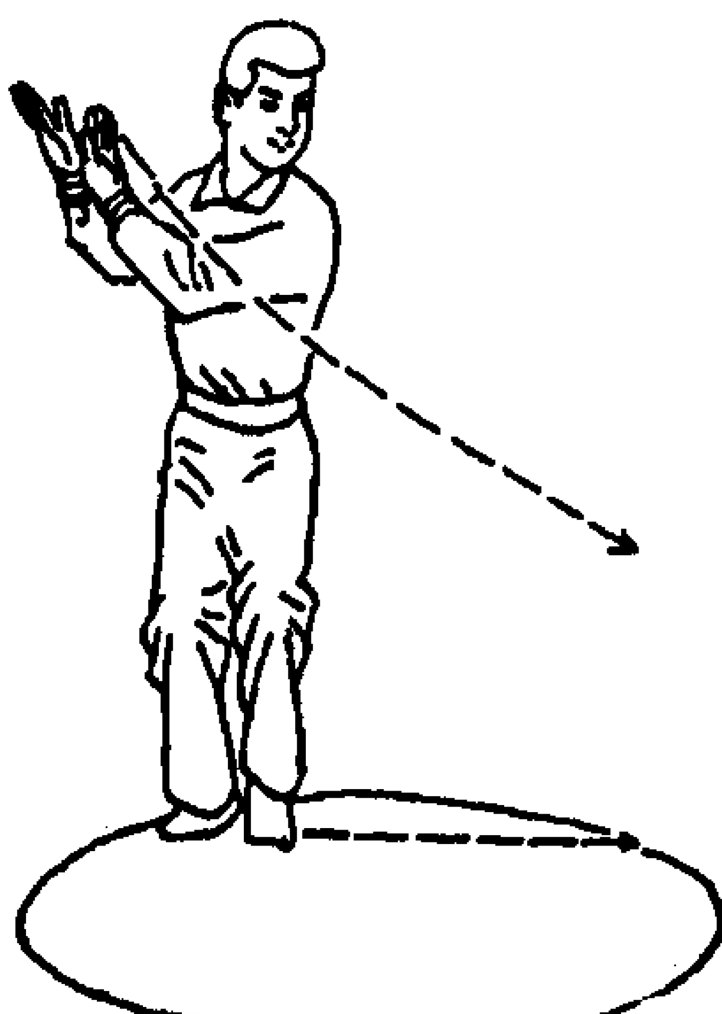

图316


图317

18. 猿猴扳枝：上动不停，弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，向回带。同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式。（如图318）。

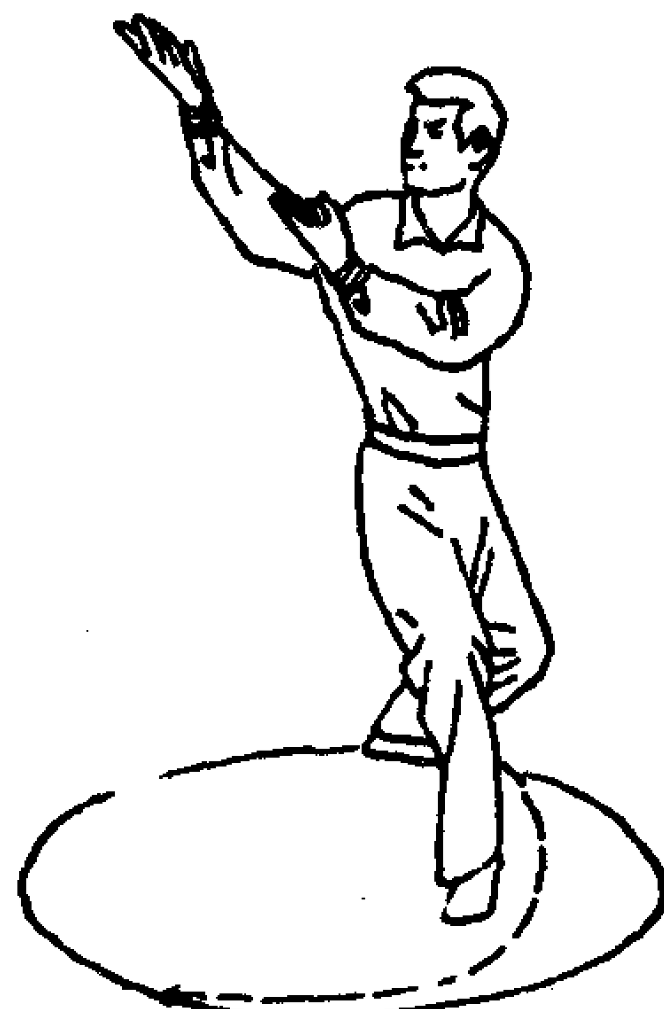
19. 叶底偷桃：再向前摆出左步，左掌带向左方，向左方扭腰。右手俯掌向左臂下

平穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图319）。

20. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图320）。


图318

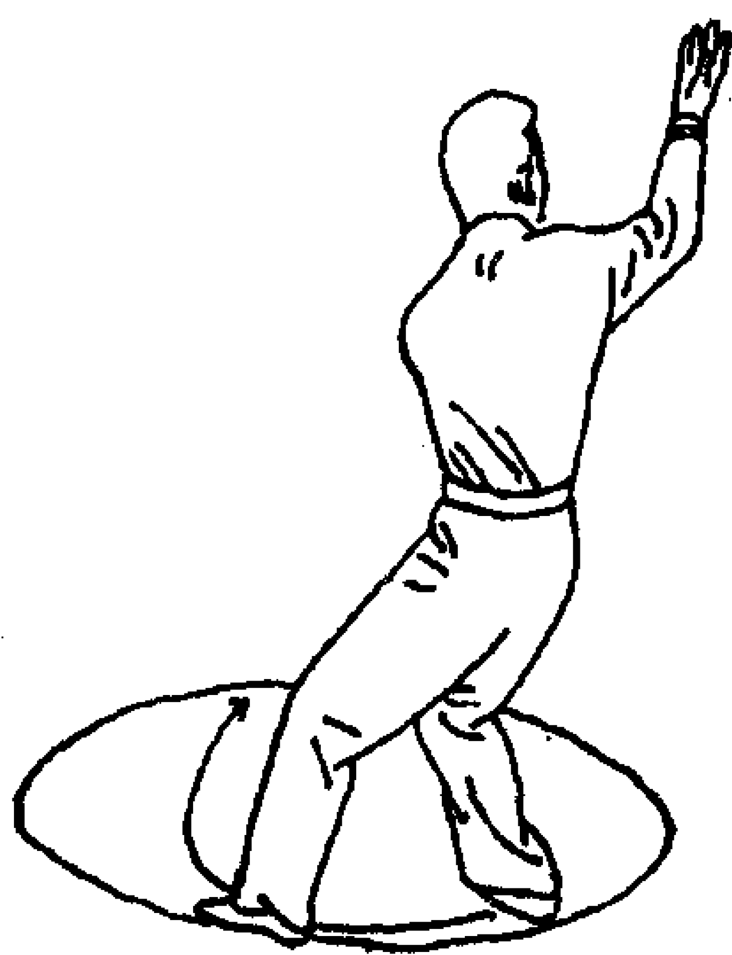

图319


图320

21. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭，双臂向右后方上伸后摆，臀部极力下坐。（如图321）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭，双臂向右上方后摆，眼看右掌（如图322）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭。双臂再向右后上方后摆，眼看右掌（如图323）。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式。


图321

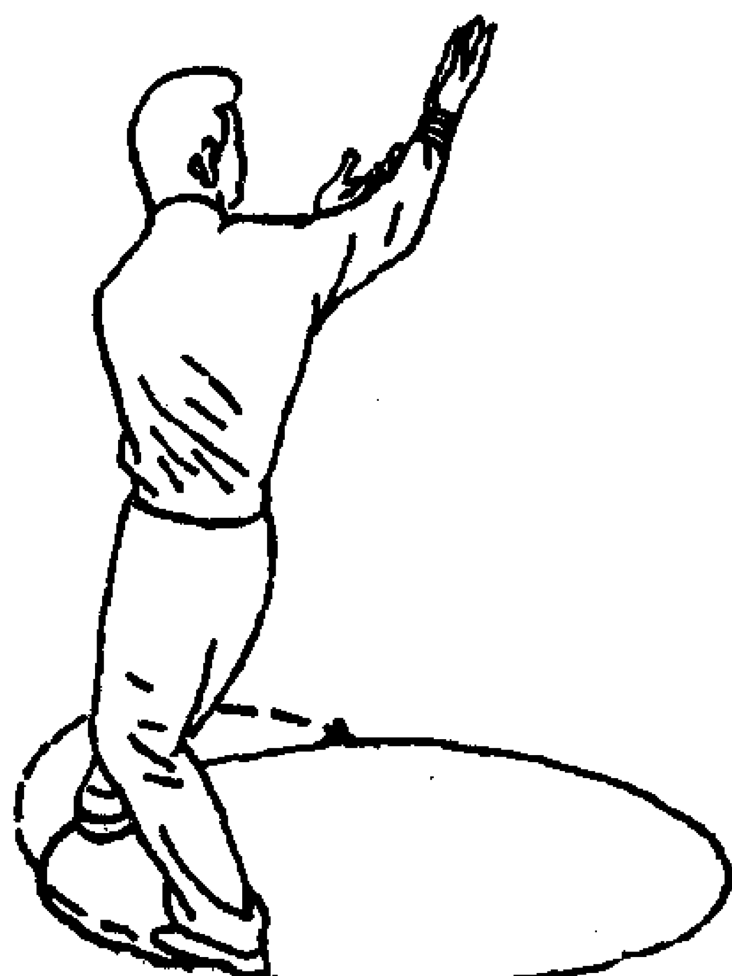
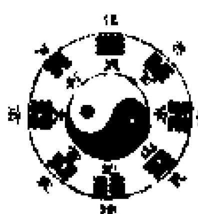

图322


图323

22. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图324）。

23. 白虎坐地：同时双掌旋转，使两手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向，呈白虎



坐地式（如图325）。

24. 乾坤旋转：再向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图325、326）。


图324


图325


图326

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中地盘右转法的走转姿势（如前图325、326）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图327）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下；左手在下，手心向上。指尖向右，眼看右手。呈扣步藏花式（如图328）。


图327

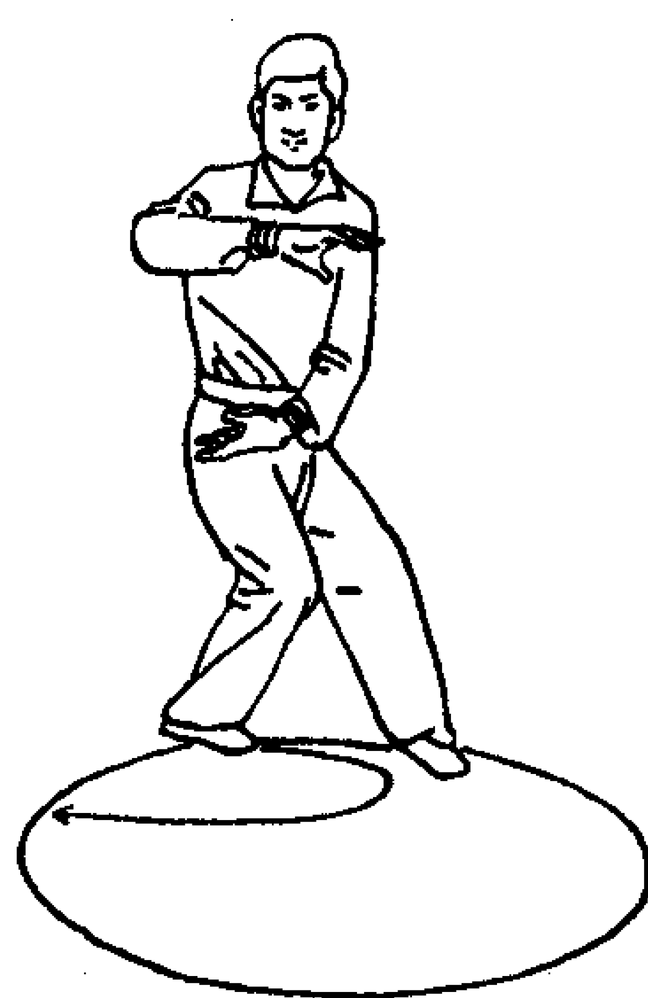

图328


图329

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。

两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图329）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间。同时右手随身右后转向右后方划弧经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图330、331）。

3. 外桩式：上动不停，重心正直前移右腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手翻转，手心向下，随右转身平胸向右方打出，重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图332）。

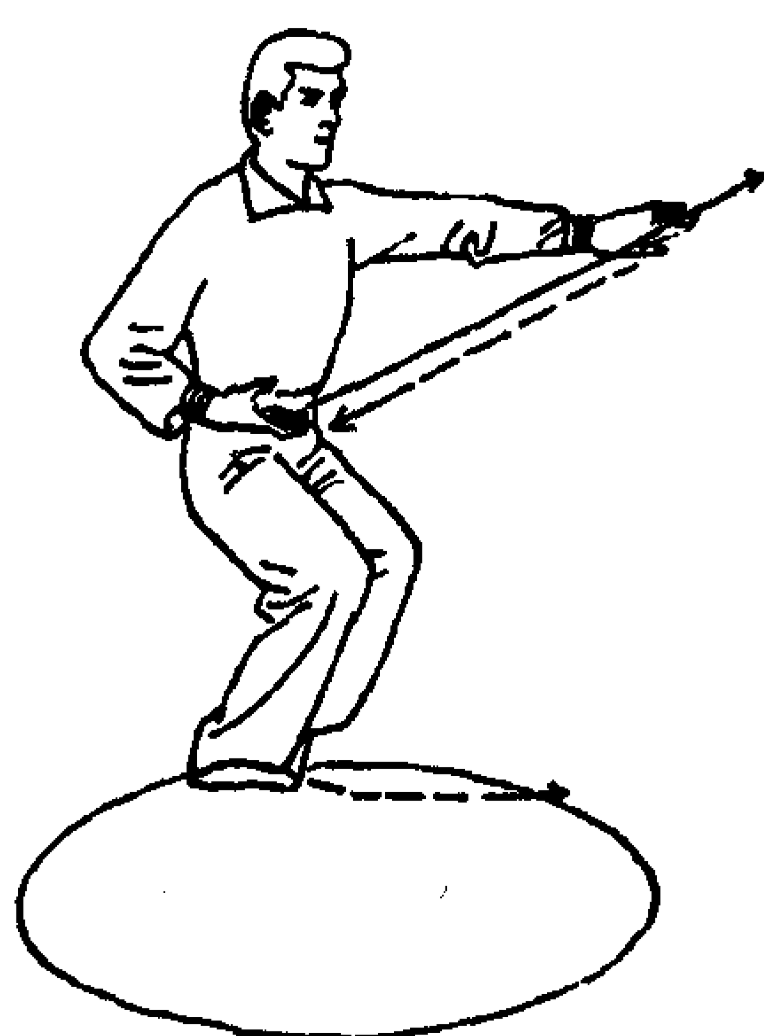

图330


图331


图332

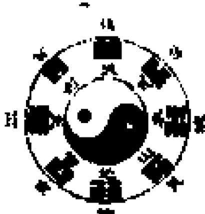
4. 退步后闪：接外桩式，向左退左步，收并右脚虚点地。身体正直向左腿蹲坐。右手仰掌收回左腹前，左手仰掌与右掌在左腹前相捧，眼看右肩前，呈退步后闪式（如图333）。


图333


图334


图335

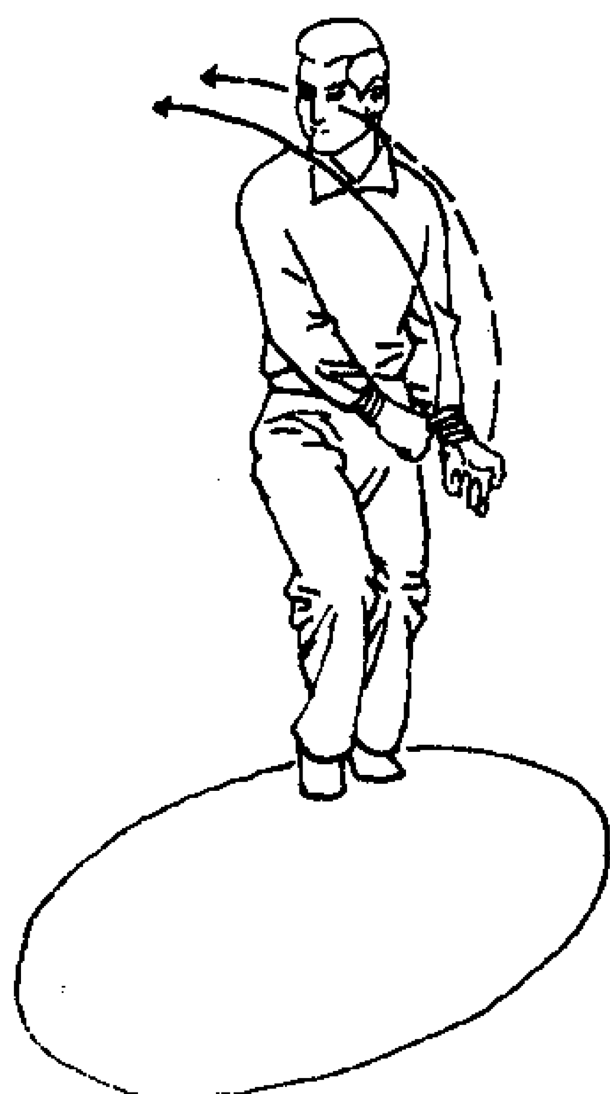
5. 进步压臂：上动不停，向右前方摆进右步，跟进左步丁字形站立，右脚虚点地，同时双手由左向右方摆进，双手仰掌，紧贴在右胯旁。身体正直蹲坐于右腿。眼看右前方，呈进步压臂式（如图334）。

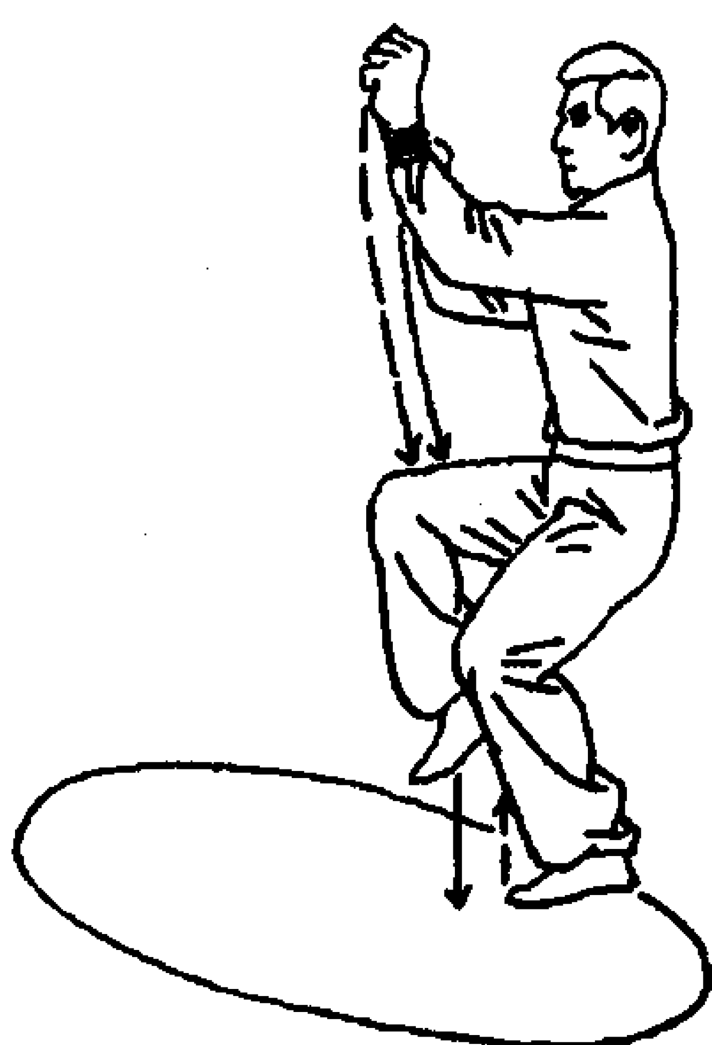


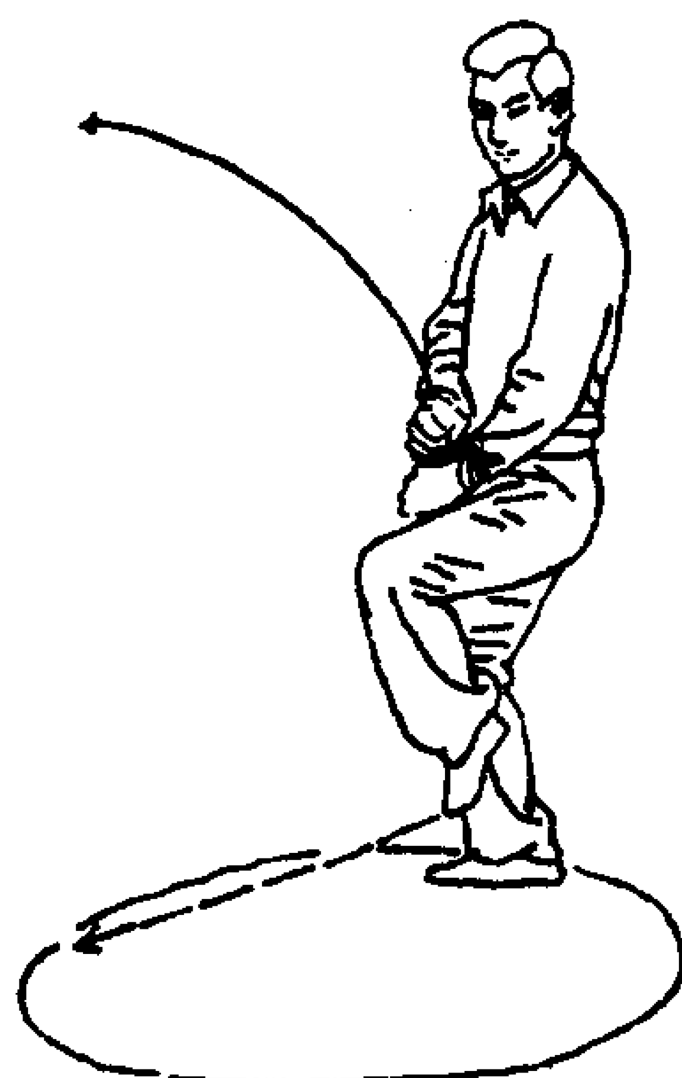
6. 野马闯槽：上动不停，向前进右步，微跟左步，同时双手仰掌向前推撞，重心前冲，随即坐回左腿，眼看双掌前方，呈野马闯槽式（如图335）。

7. 抽梁换柱：上动微停，向后退左步，收并右脚虚点地，同时双掌变拳。摆向左胯前，身体正直向左腿蹲坐，眼看右肩前。（如图336）。

上动不停，向右前方跳进右步，提左脚跟进悬空不落地，同时双拳由左后下方，向左后上方举起，向前轮向右下方腹前，左拳紧扣于腹前，身体正直蹲坐于右腿，眼看左肩前。以上动作统称抽梁换柱式（如图337、338）。


图 336


图 337


图 338

8. 扑面掌：上动不停，向前落进左步，同时右掌向前劈出，打右扑面掌，左掌仍扣于左腹部（如图339）。

上动不停，向前进左步，微跟右步，同时左掌向前立掌劈出，右掌收回腹前。重心仍坐于右腿，呈进步左扑面掌（如图340）。

9. 回身探掌：上动微停，左脚内扣，重心移于左腿。双手收回腹前抱球，右手在上，左手在下。收并右脚虚点地，向右回身，眼看右肩外。向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。呈回身探掌式（如图341）。

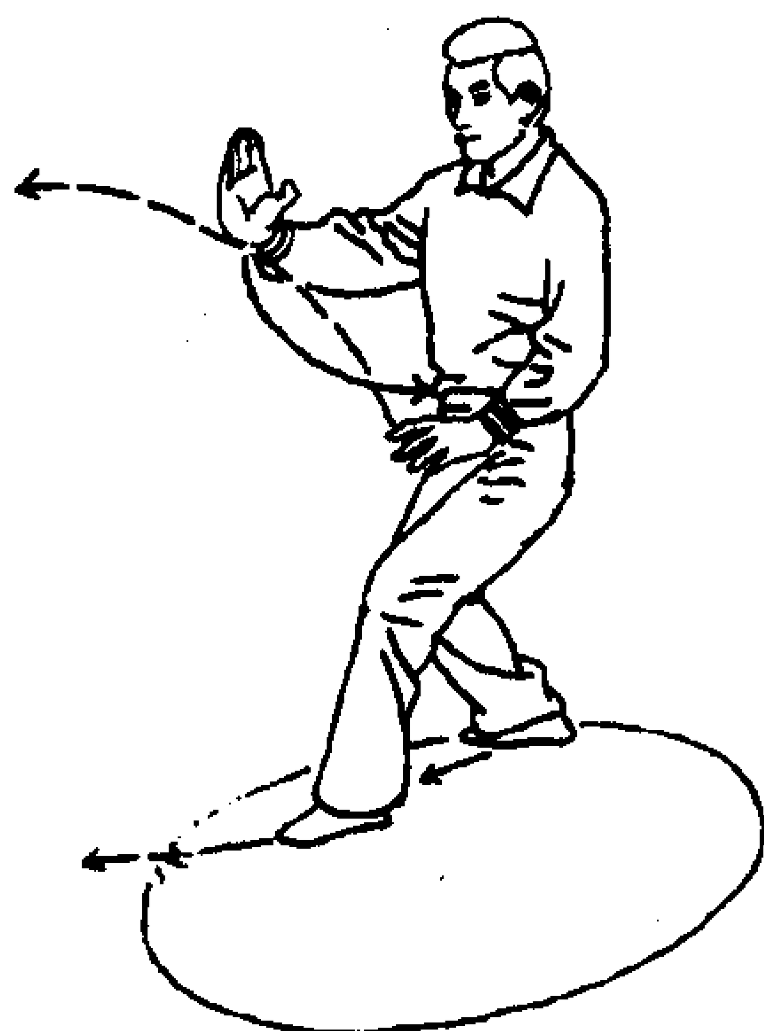

图 339


图 340


图 341

10. 叶底藏花：上动不停，向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣，

身体正直向下蹲坐。同时左手心向上，向右腋下平穿掌。右手平横胸前，与左手在胸前上下相抱，面向圈里。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图342）。

11. 狮子摇头：上动不停。向左脚前横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式。（如图343）。左掌再向左后方平摆至左肩外。右手仍扶左腕处。眼看左掌。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，手心向下，指尖向右。右脚落实，左脚虚点地。同时双手由左肩经胲下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图344）腰向左转，左脚向左前方横开一大步。弓左腿，蹬右腿。呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图343、344、345）

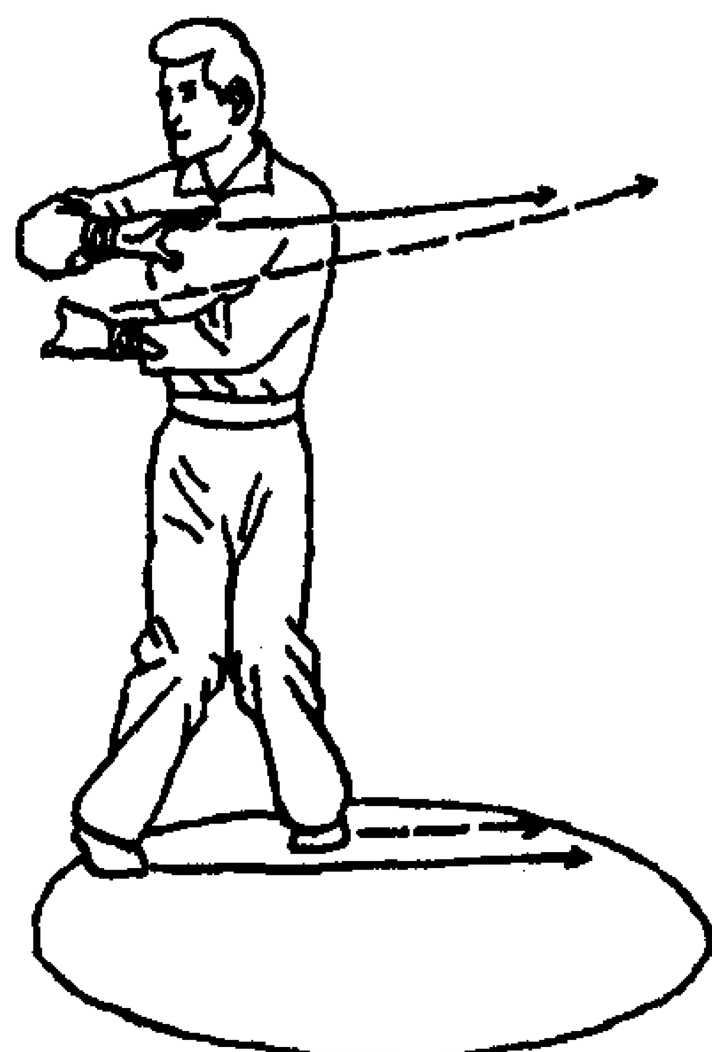
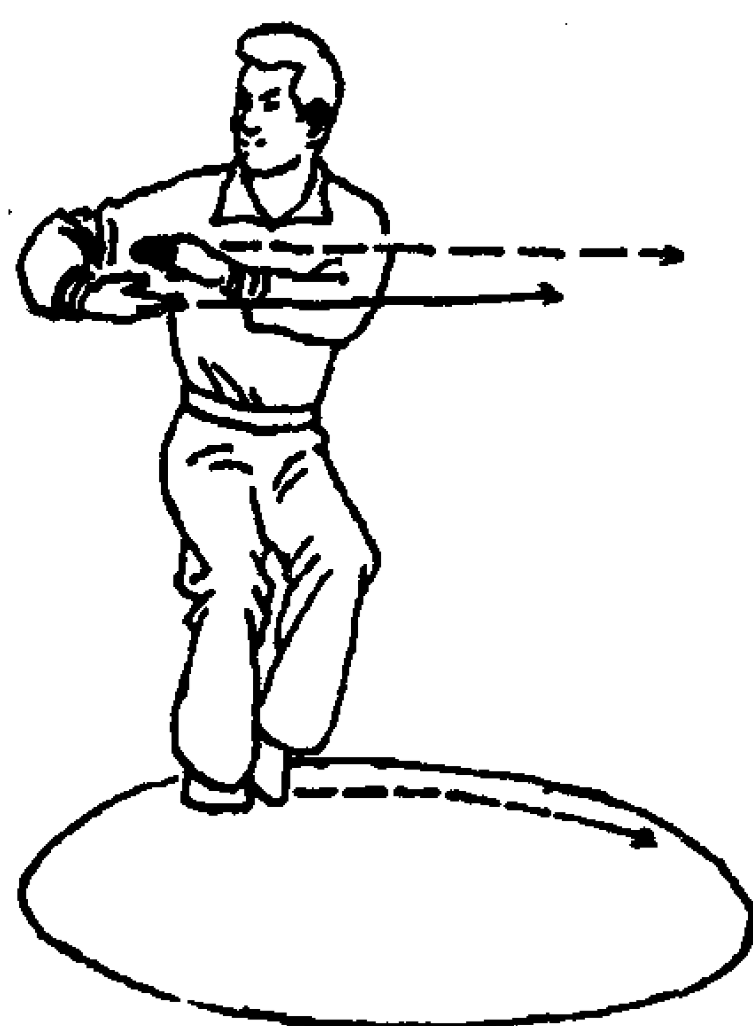
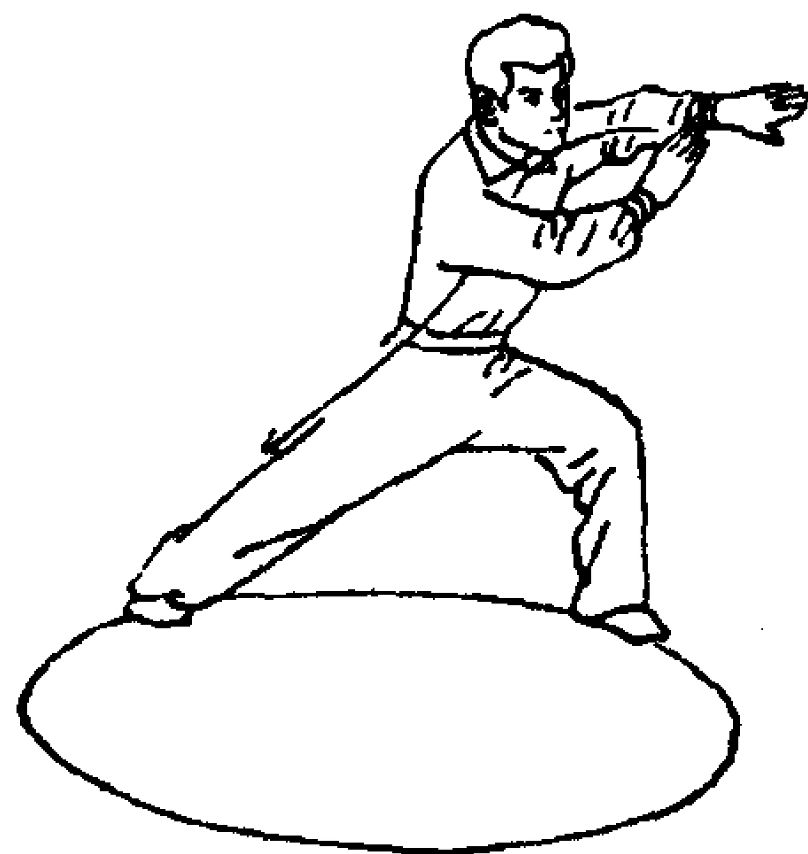
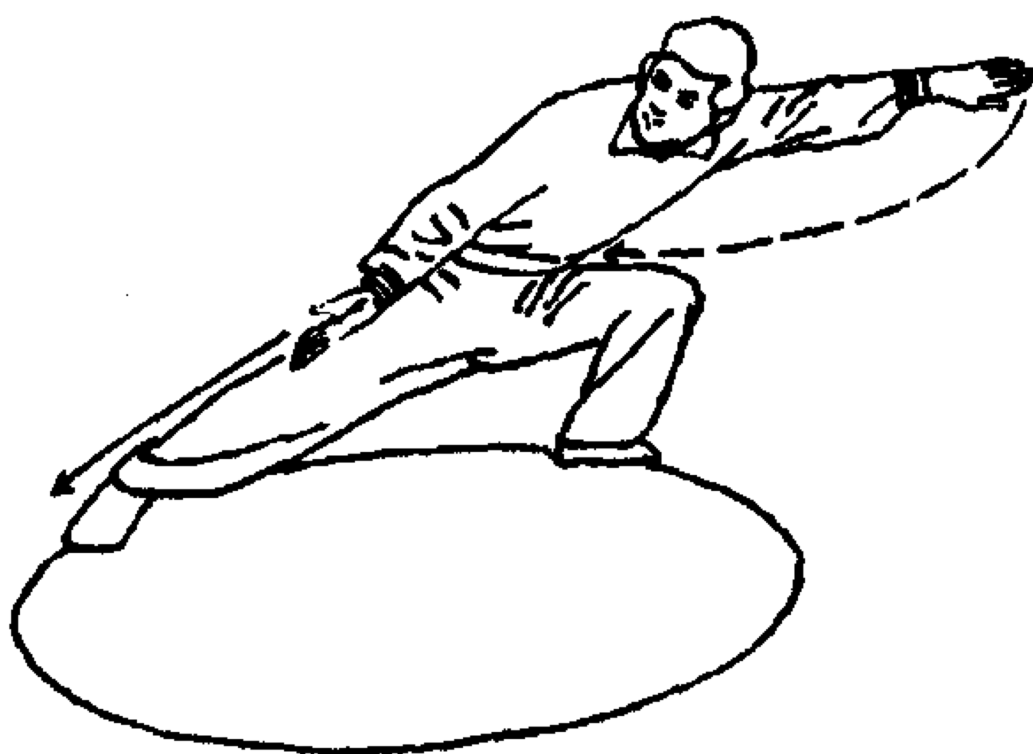

图 342

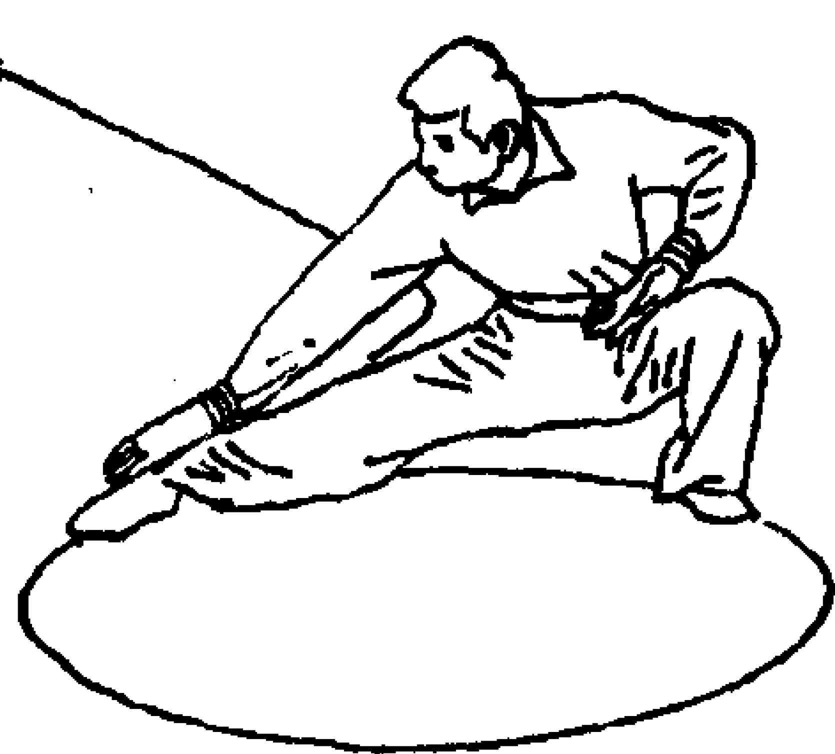

图 343


图 344

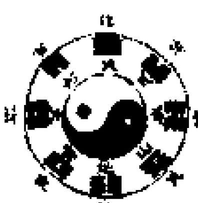
12. 锦鸡撒膀：上动不停。右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴左臂。眼看右脚。身向左脚下坐，向右回头，右手伸向右脚处，左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地，呈锦鸡撒膀式（如图346、347）。


图 345


图 346


图 347

13. 移花接木；上动微停。右手仰掌，起身向右前上方冲右掌。重心前冲随即坐回左腿。眼看右掌。左手仍端于左腰处。呈移花接木式（如图348）。



14. 搬打掌：上动微停。右脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手翻向下，向右肩外搬回，同时左手心翻向下以左膀肩向前靠撞。眼看右手，进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出。左掌端回左腰间，呈搬打掌式（如图349．350）

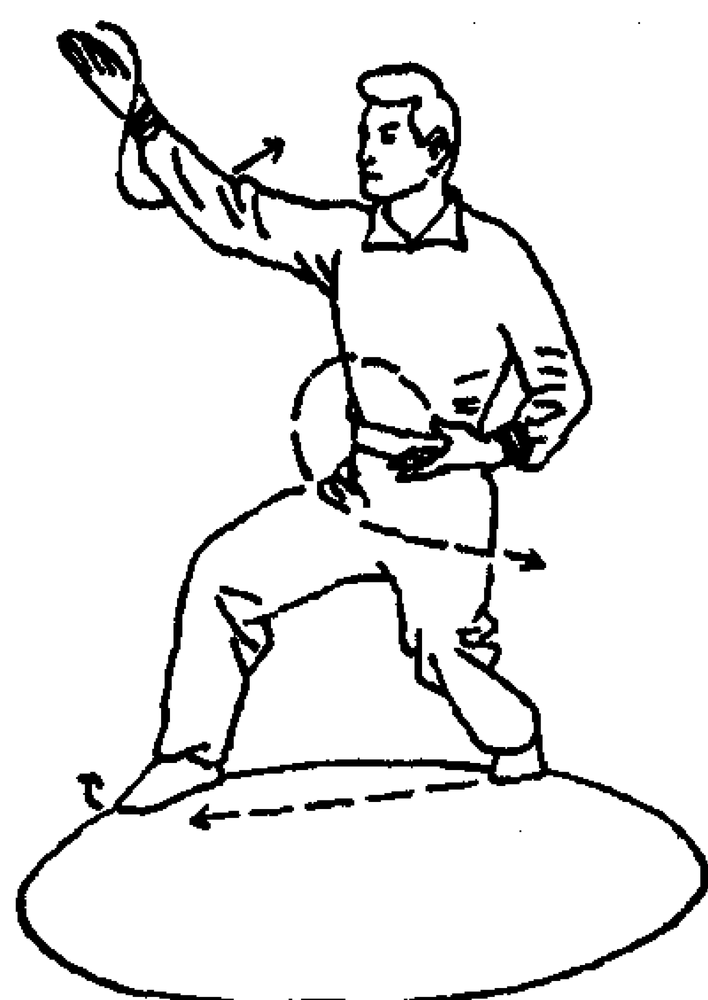


图348



图349



图350

15. 回身探掌：上动微停。左脚尖内扣。向右回身，收并右脚虚点地。右掌收回腹处，手心向下，眼看右肩外。向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图351）。

16. 十字穿掌：上动不停。左脚向右脚前扣上一大步，跟并右脚虚点地，同时左手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处，两臂十字交叉，眼看右肩外，呈十字穿掌式（如图352）。

17. 回身挑掌：上动不停，向右回身。右脚向右前方开一大步，身体正直下蹲，同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑，左手向左后上方直伸。重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图353）。

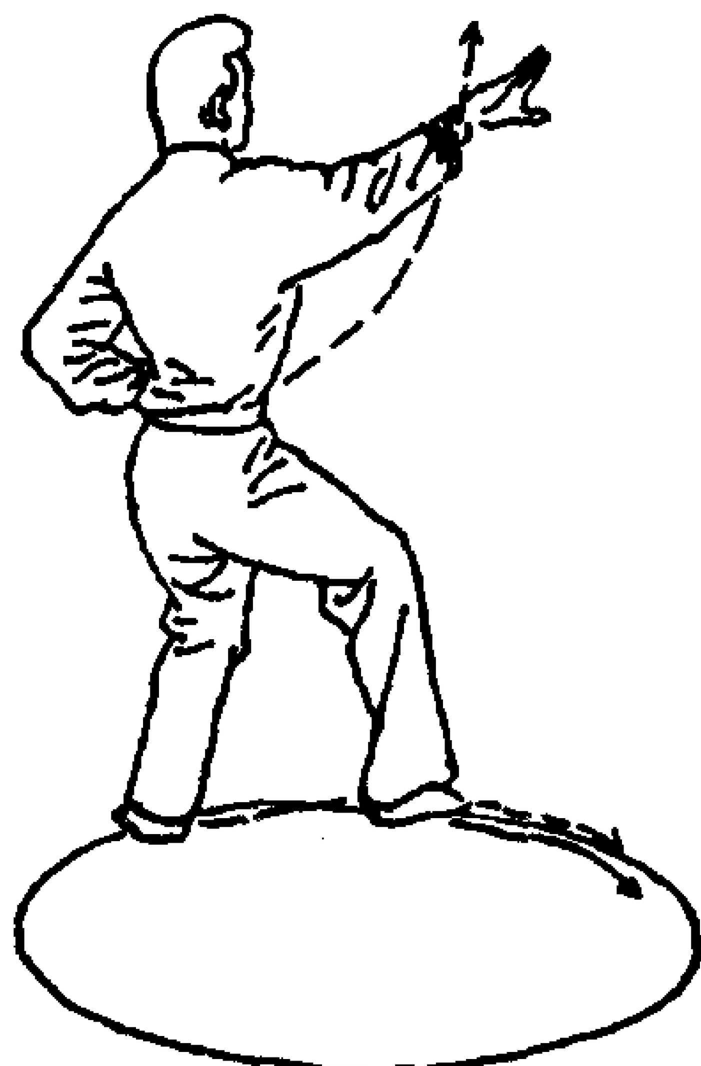


图351



图352

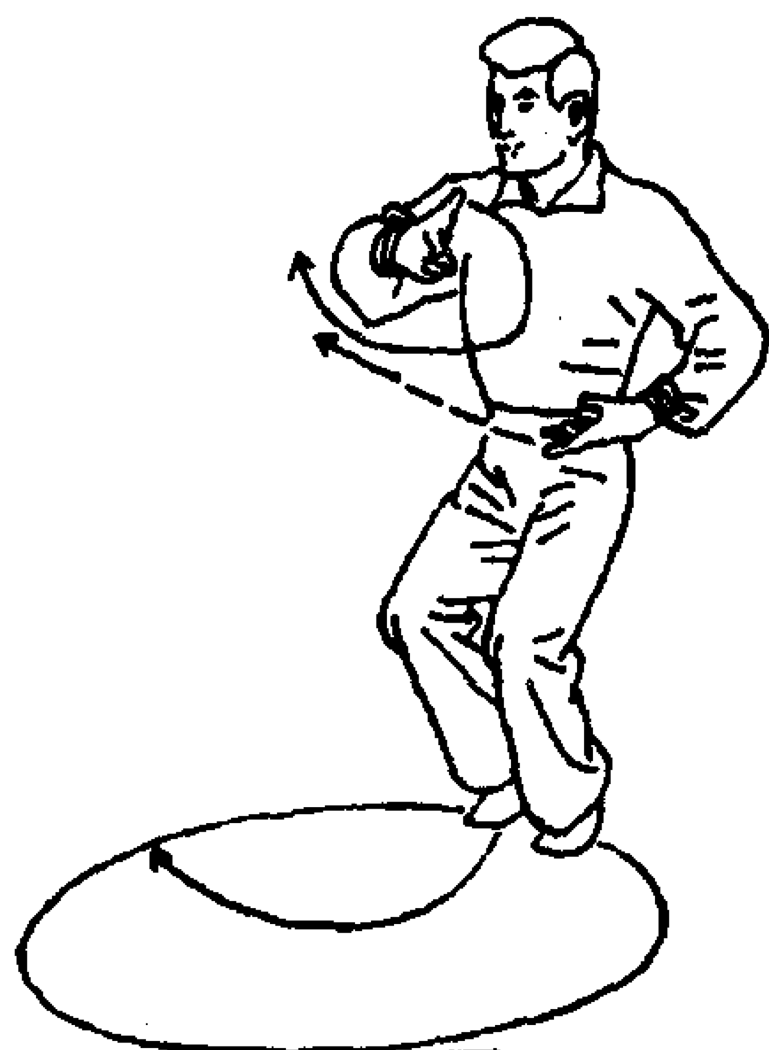


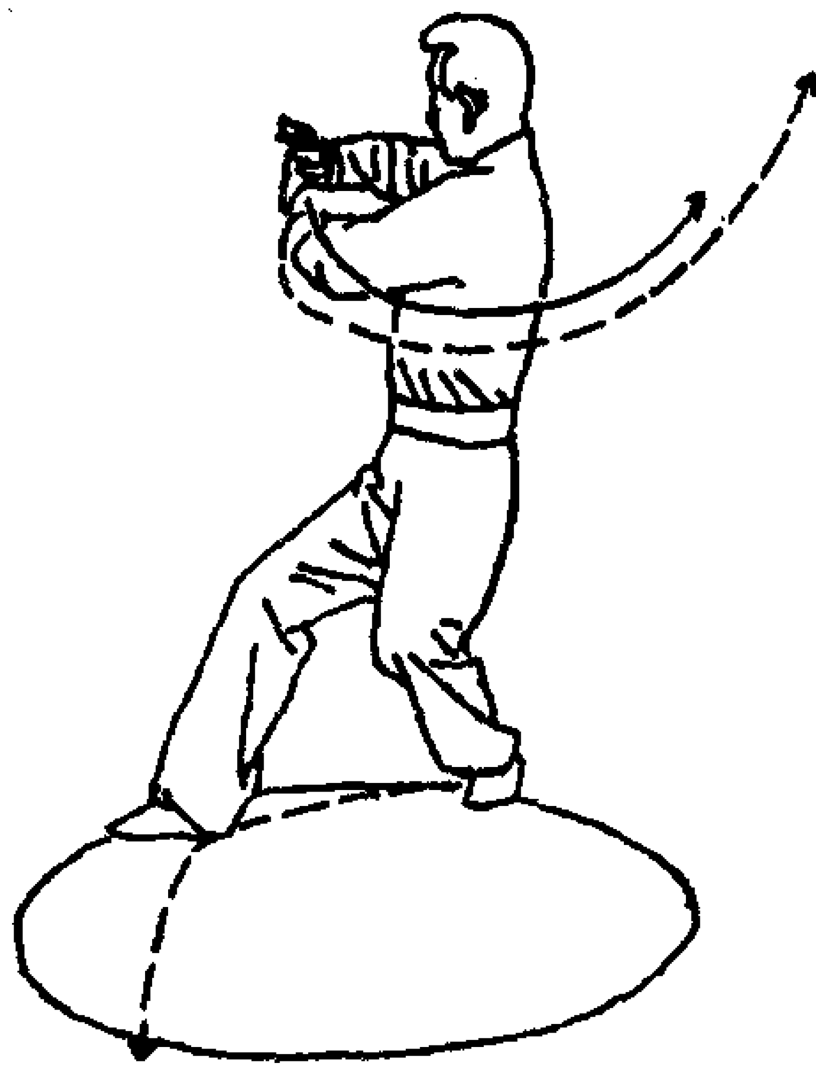
图353

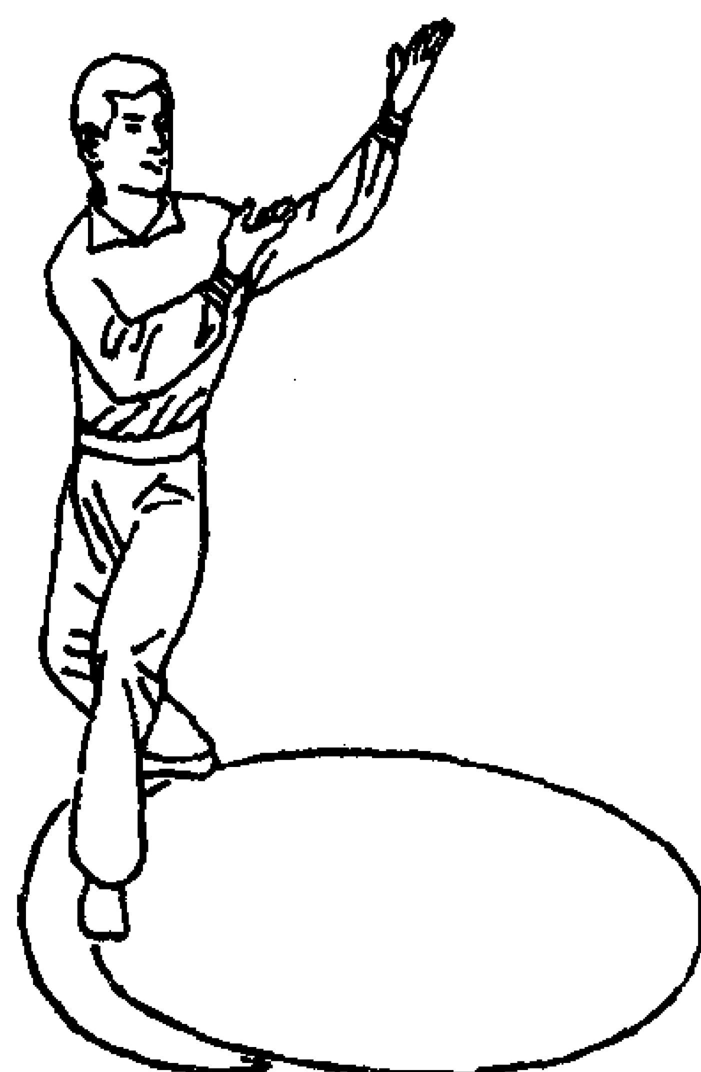
18. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式（如图354）。

19. 叶底偷桃：再摆出右步，右掌向右后方回带。向右扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图355）。

20. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移，同时右掌向前推按，向左前方摆上左步（第一步）。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方拧掌摆出，右手落于左肘弯处，两手心均向里。眼看左掌，重心坐于右腿，呈鸿雁出群式（如图356）。


图354

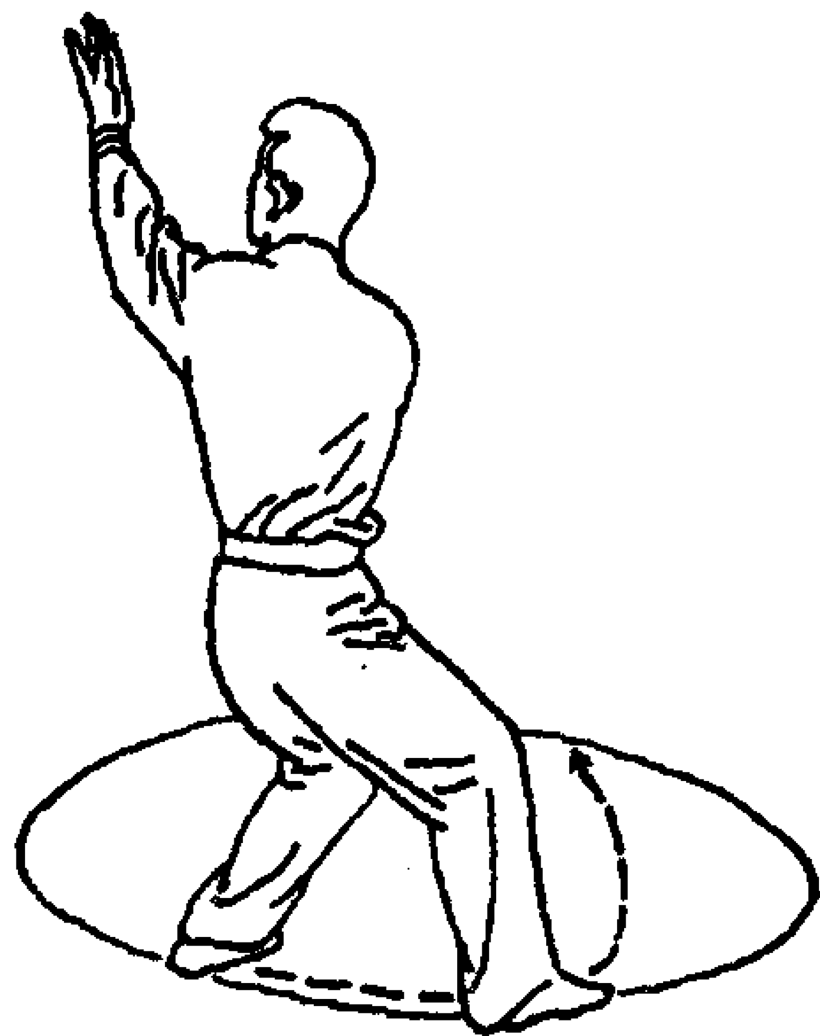

图355


图356

21. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭转，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图357）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰再向左后扭。双臂向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图358）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰向左后扭转，双臂再向左后方上伸后摆，重心极力下坐于左腿。眼看左掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图359）。


图357

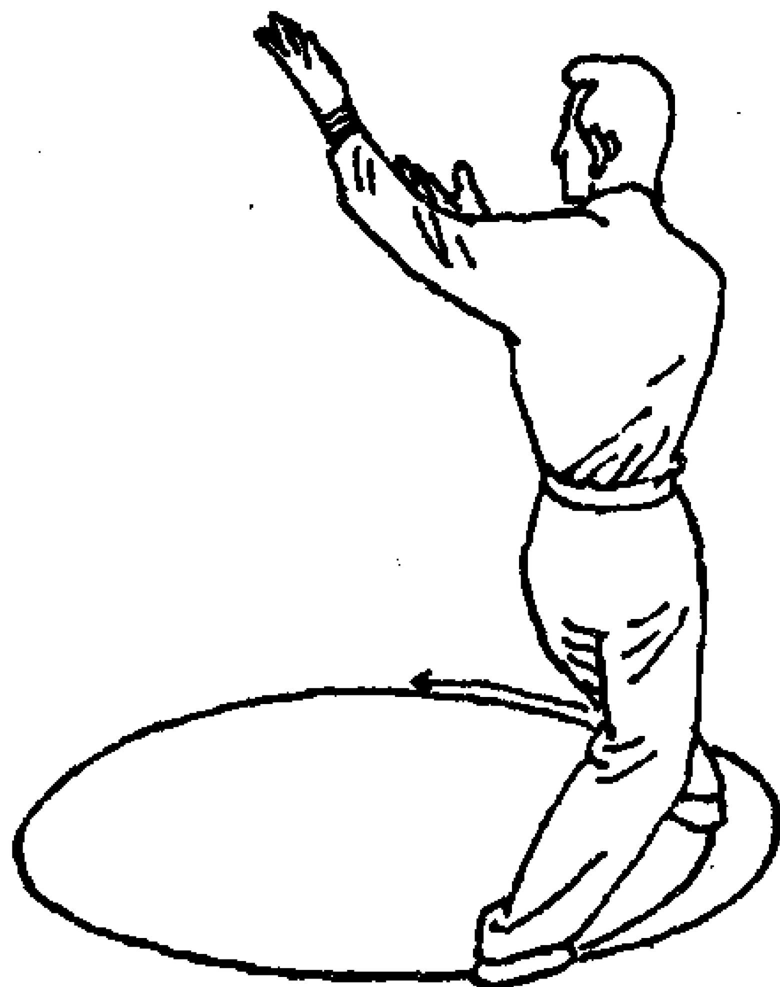
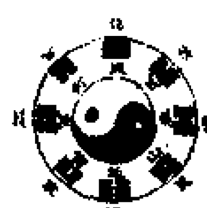

图358


图359

22. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图360）。



23. 白虎坐地：同时双掌旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前，高与眉齐；右掌在下，在后在左肘尖处。重心下坐于右腿，眼看左手虎口。呈白虎坐地式（如图361）。

24. 乾坤旋转：再向左脚前扣上右步。呈白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图361、图362）。



图360

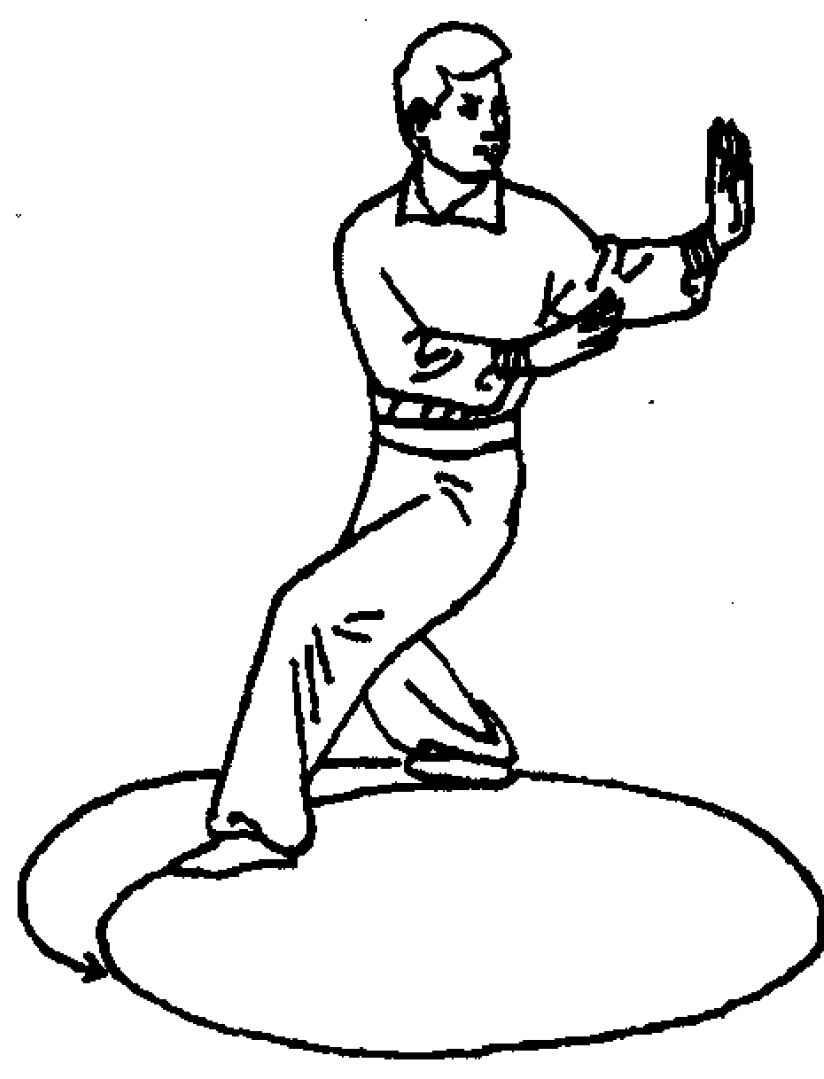


图361



图362

第六掌　迎风穿袖

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中，天盘左旋法的走转姿势（如前图361、362）。

二、天盘左旋，换式动作

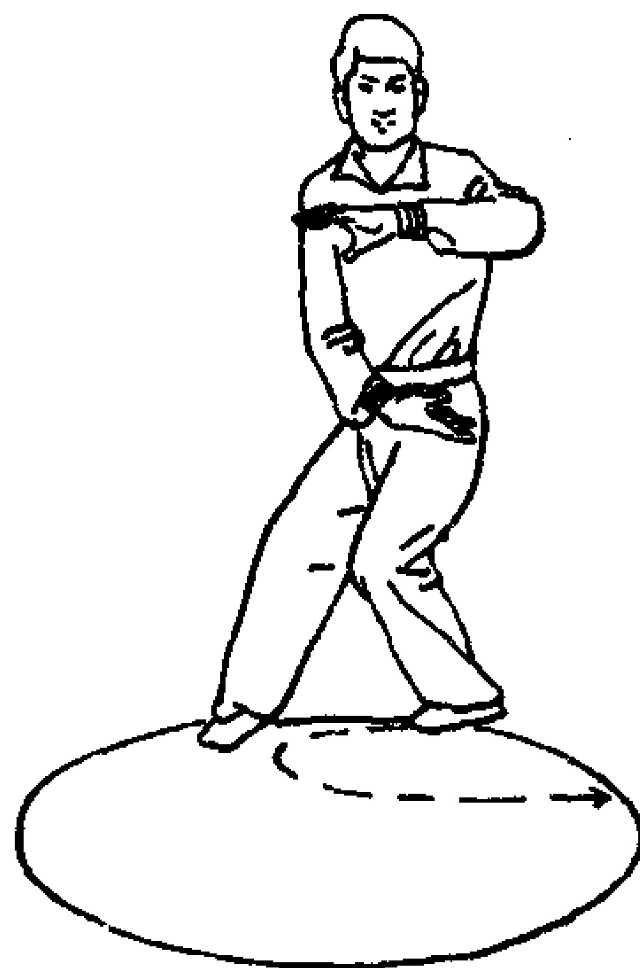
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图363）。

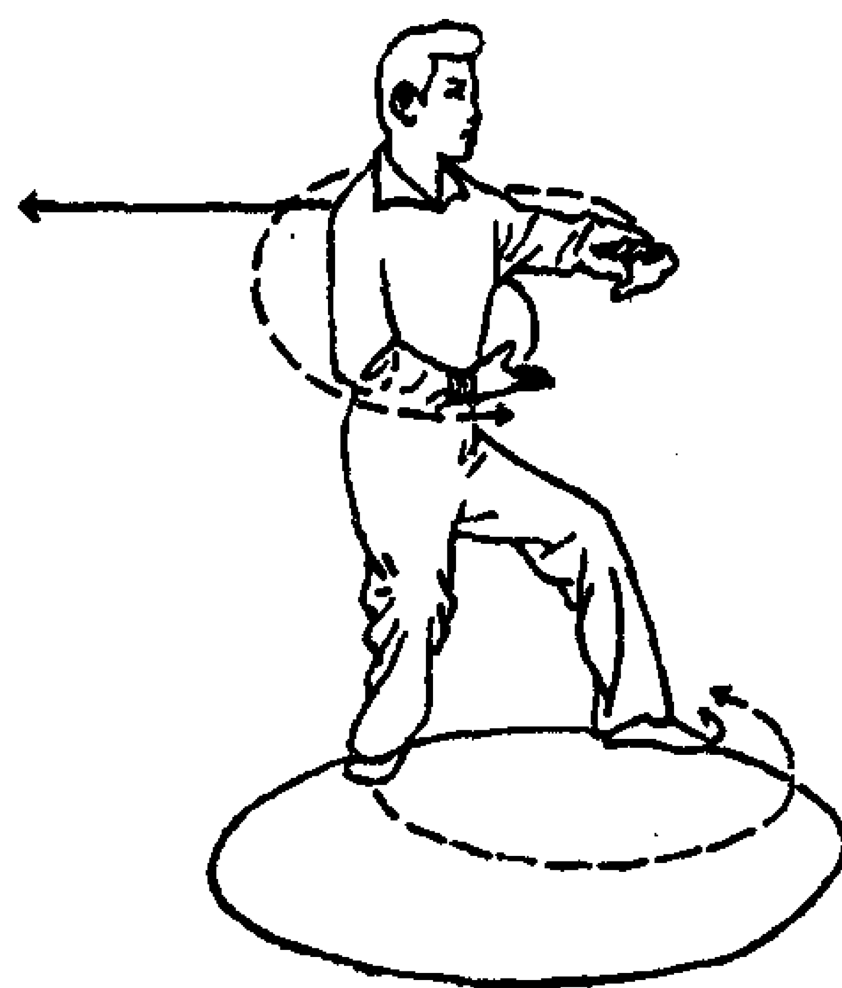
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上，眼看左手。呈扣步藏花式（如图364）。

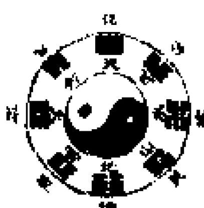
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图365）。


图363


图364

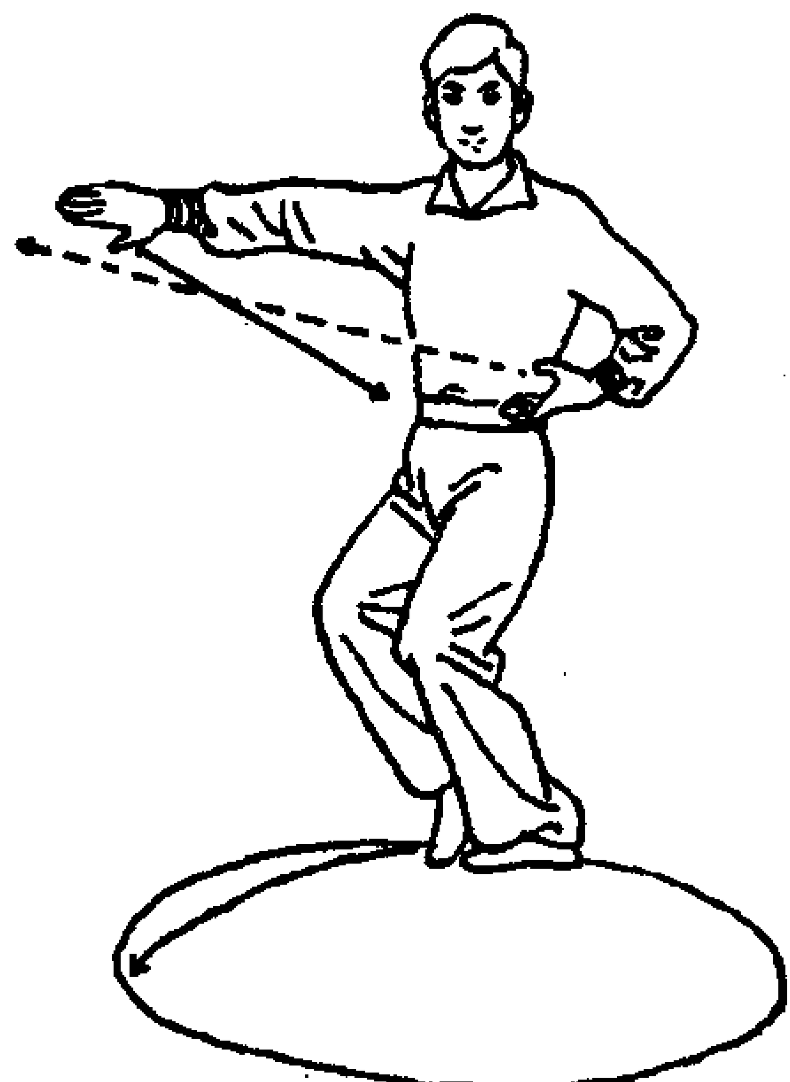

图365

2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身180度。提右脚经左脚内侧向左后方扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间。同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣



抱，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图366、367）。

3. 外桩式：上动不停，重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌随身左转平胸向左方打出，重心坐于右腿；圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图368）。


图366

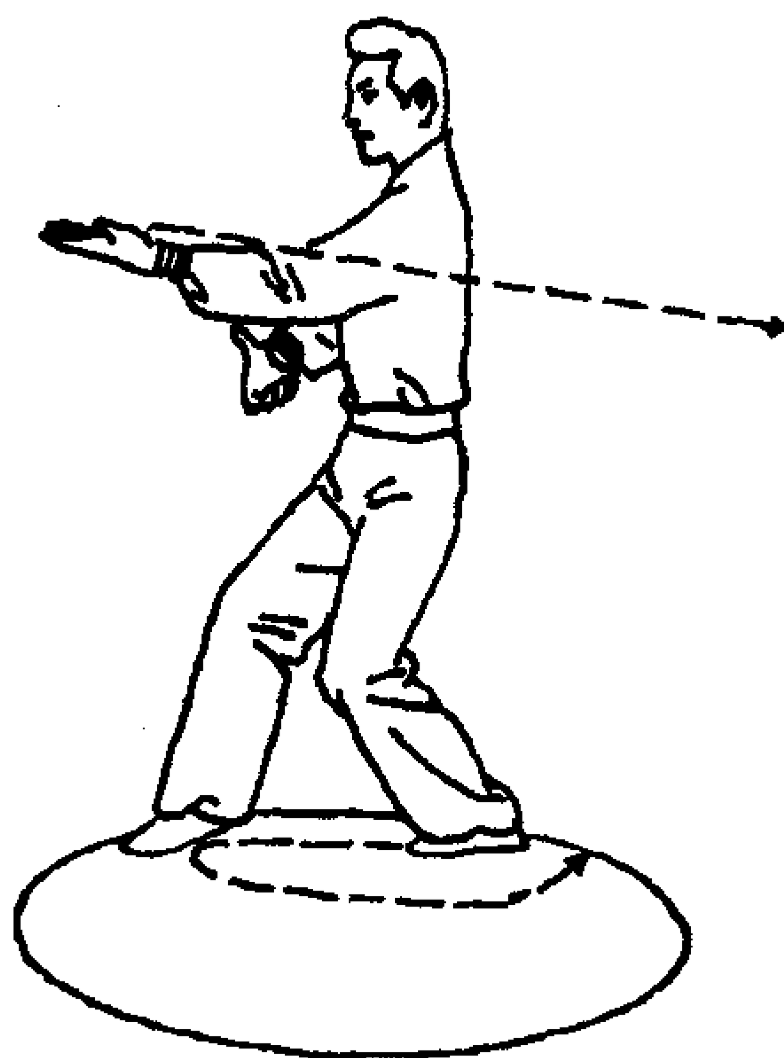

图367


图368

4. 上步右穿掌：上动不停，弓左膝，重心前移左腿。提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧。重心后坐于左腿，眼看右手。呈上步右穿掌式（如图369）。

5. 上步左穿掌：右脚尖外摆，弓右膝，重心前移右腿。提左脚，向右脚前直上步。同时右手由右向左横拦，同时左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回，停于左肘内侧，重心后坐于右腿，眼看左手，呈上步左穿掌式（如图370）。

6. 上步右穿掌：左脚尖外摆，弓左膝，重心前移左腿。提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧。重心后坐于左腿，眼看右手。呈迎风穿袖，也称三穿掌式（如图371）。

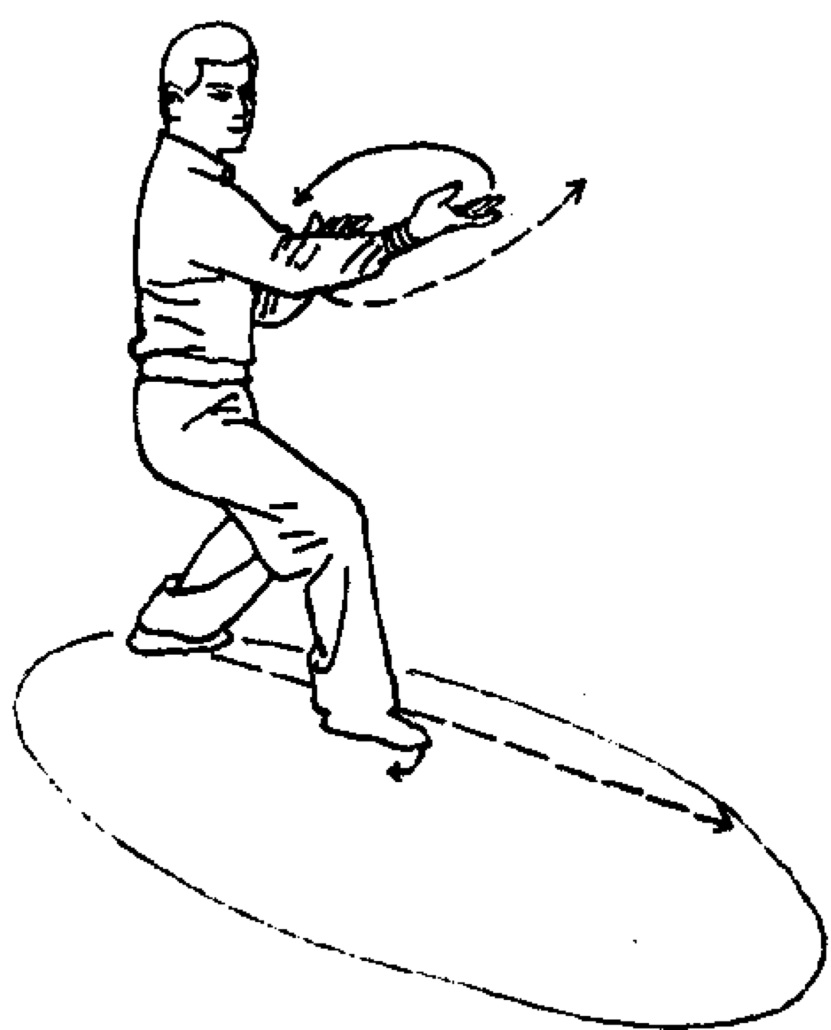
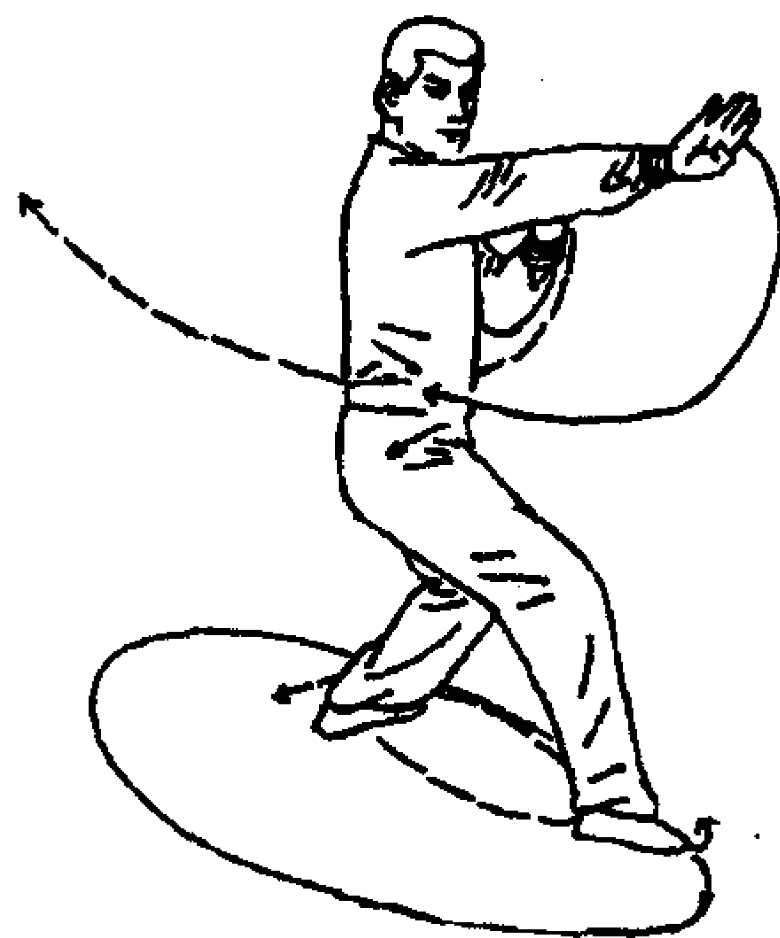

图369


图370

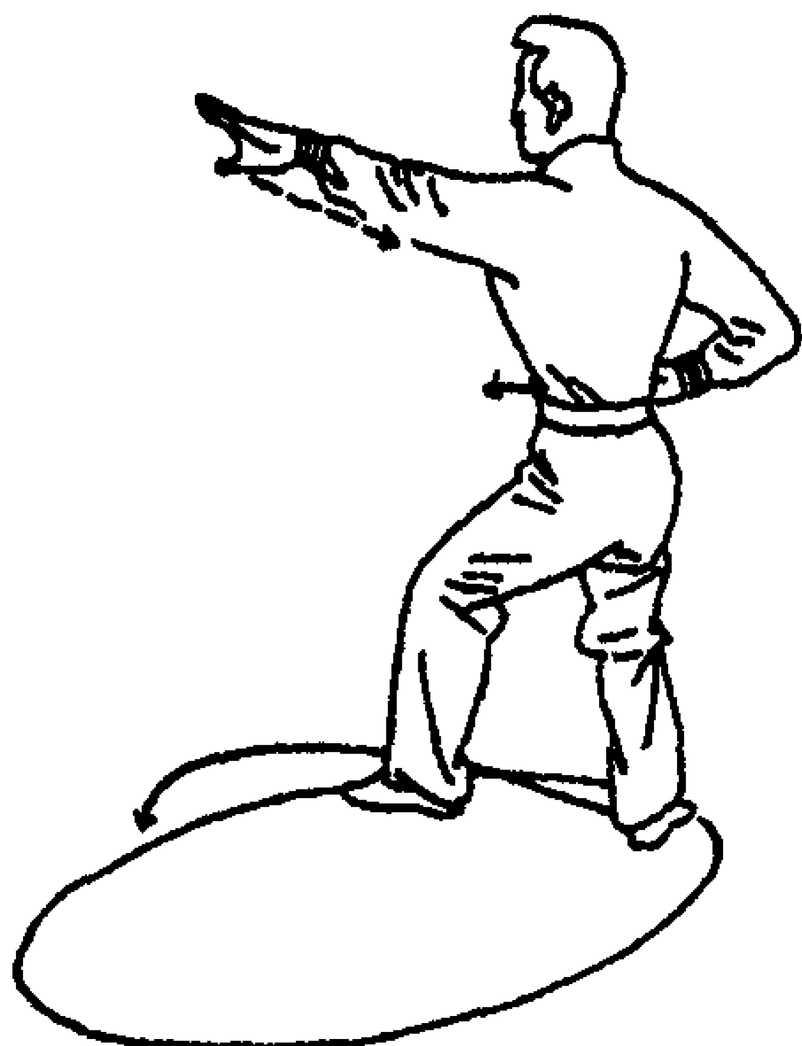

图371

7. 回身探掌：右脚尖内扣，向左转身，重心移于右腿。同时右手收回，平端于右腰间。收并左脚虚点地，眼看左肩外。向左方摆出左步。同时左手反掌向左前方探出，

重心坐于右腿。眼看左掌，呈回身探掌式（如图 372）

8. 叶底藏花：向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。面向圈里，背向圈外，同时右手仰掌向左腋下平穿掌。左手收回俯掌平横胸前，与右手上下相抱，眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图 373）。

9. 狮子摇头：向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图 374）。


图 372

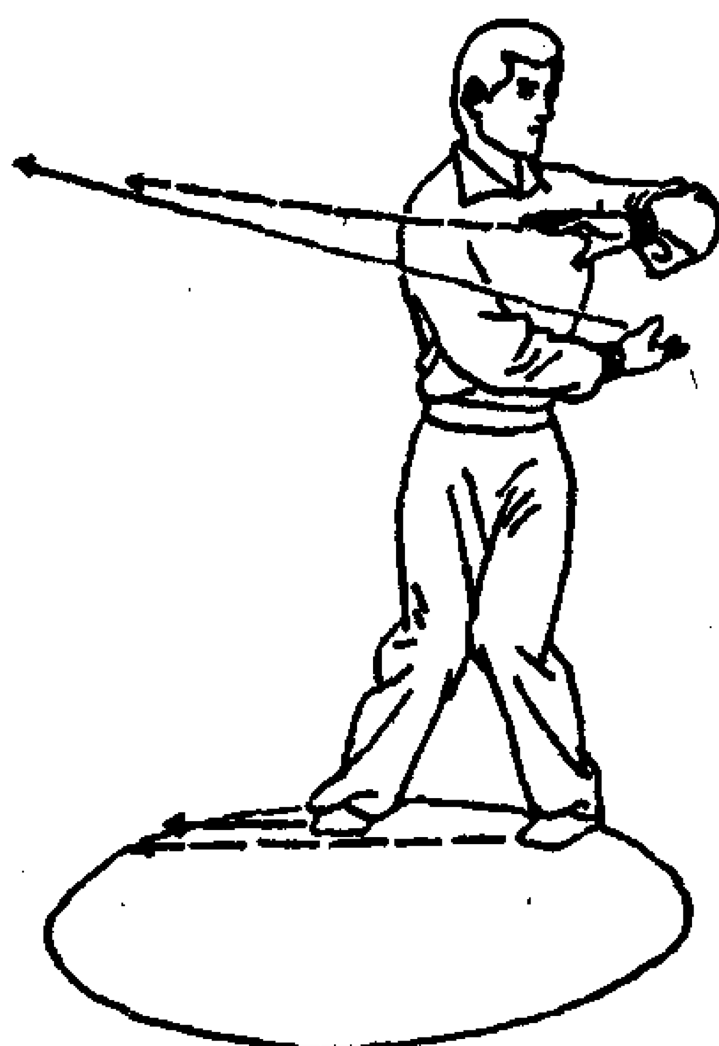

图 373


图 374

上动不停。右掌继续向后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。两手同时翻转，使两手心相对合，右手在上，手心向下，左手在下，手心向上，左脚落实，右脚虚点地。同时双手由右肩经肱下穿向左肩。两肘平肩端起，眼看左肩外，呈狮子左摇头式（如图 375）。

上动不停，向右回头，右脚再向右前方横开一大步。弓右腿，蹬左腿，呈右弓箭步；同时双手向右前方平肩摆出盖掌，身向右前方探出，左手仍扶于右腕处，眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图 376）。

10. 锦鸡撒膀：上动不停，左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸，两臂前后伸直，头贴右臂，眼回看左脚，身向右脚下坐（如图 377）。

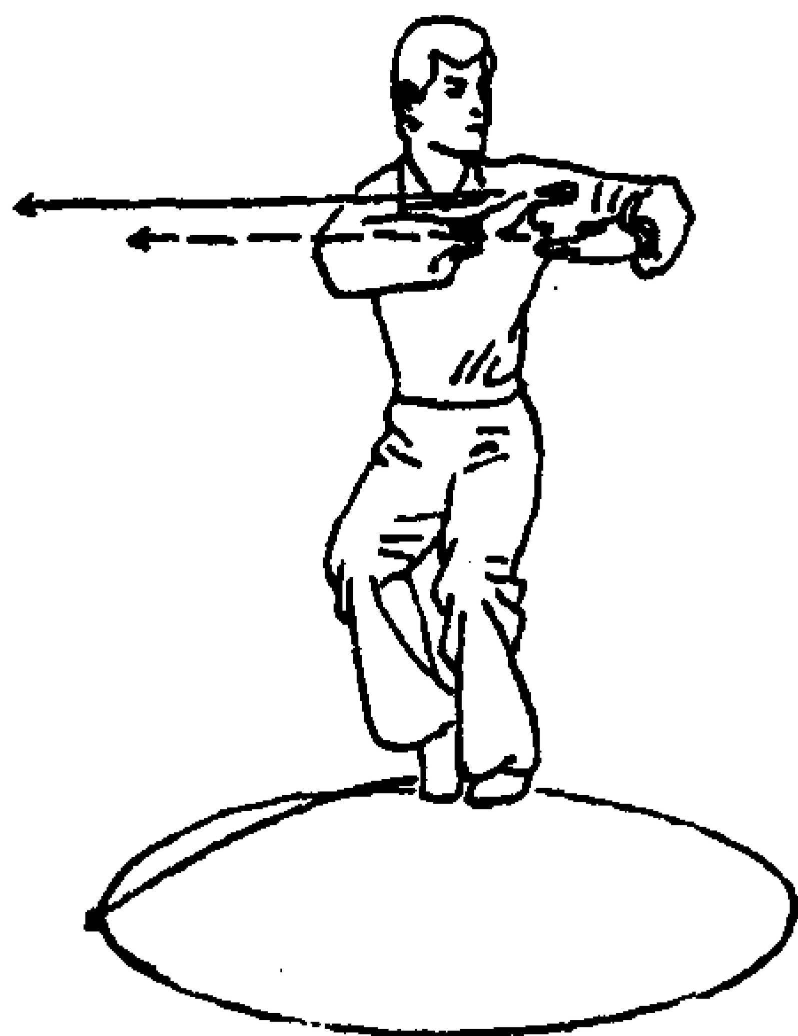
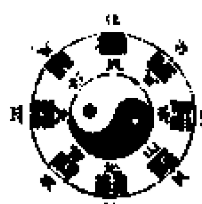

图 375


图 376


图 377



上动不停。向左回头，左手伸向左脚处，右手收回右腰处，手心向上，左腿伸直仆地。呈为锦鸡撒膀式（如图378）。

11. 移花接木：左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌，重心先在左腿，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰处。呈移花接木式（如图379）。

12. 搬打掌：接前式，左脚尖外摆，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手变俯掌向前下按，再搬回左肩前，同时右手俯掌向前下按于右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼看前方（如图380）。

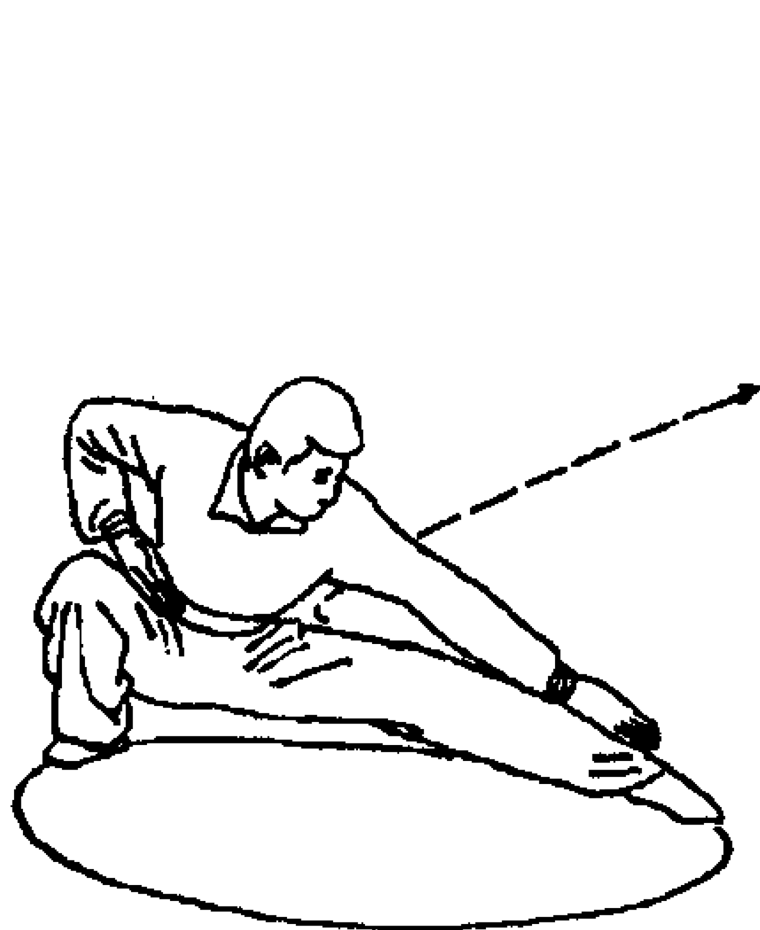


图378



图379

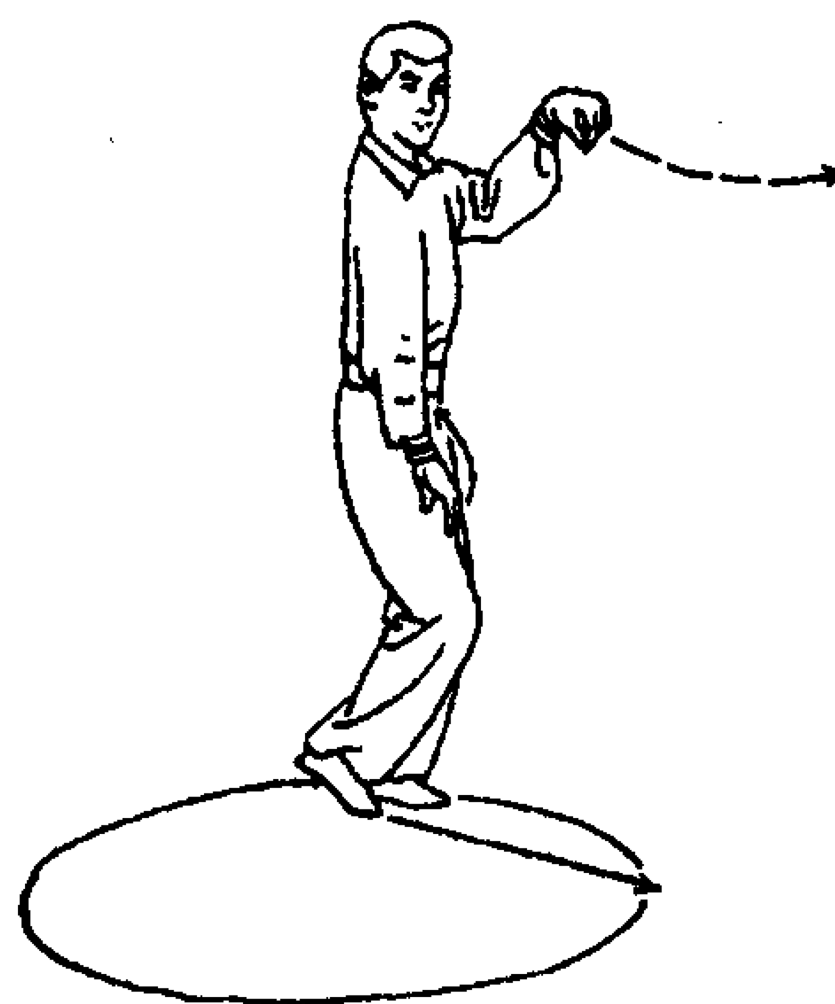


图380

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出。同时右掌端回右腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图381）。

13. 回身探掌：接前式，右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌俯掌收回腹前，向左摆出左步，同时左手反掌，向左前上方探出，右手平端右腰间，呈回身探掌式（如图382）。

14. 十字穿掌：接前式，右脚向左脚前扣上一大步，跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处，两臂十字交叉，眼向左回看，呈十字穿掌式（如图383）。

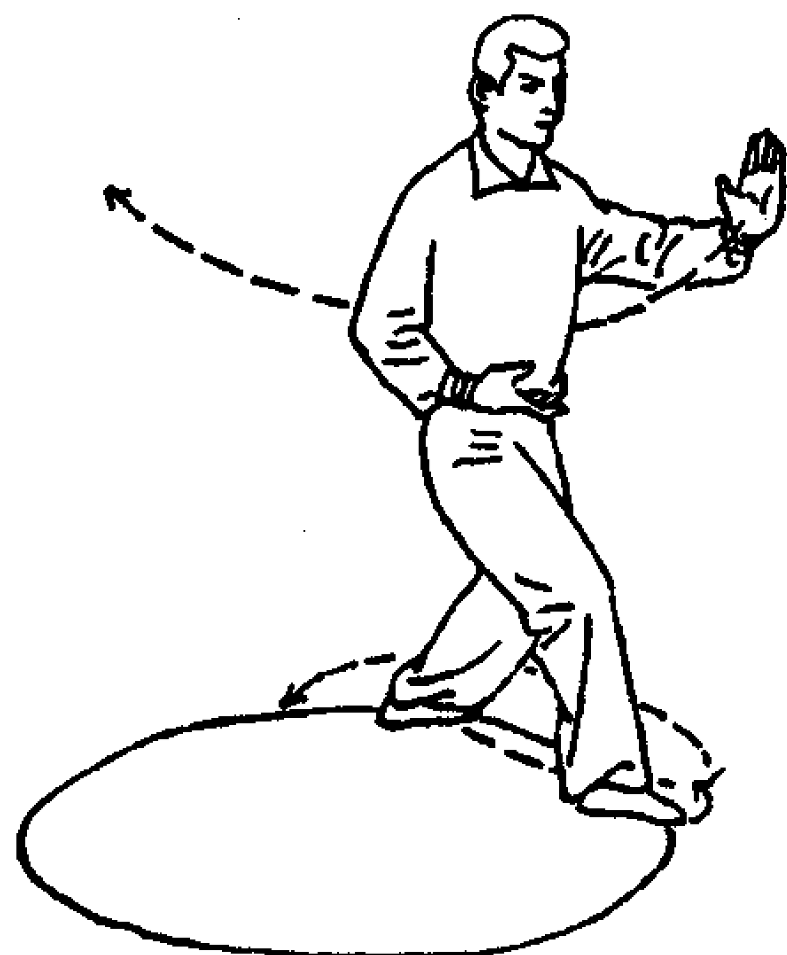


图381

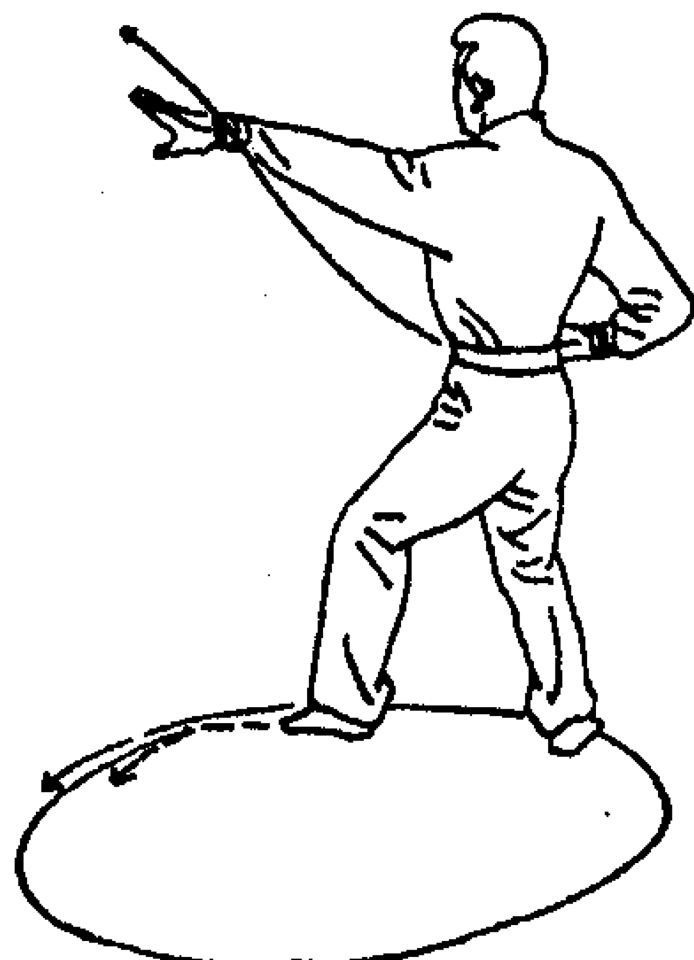


图382

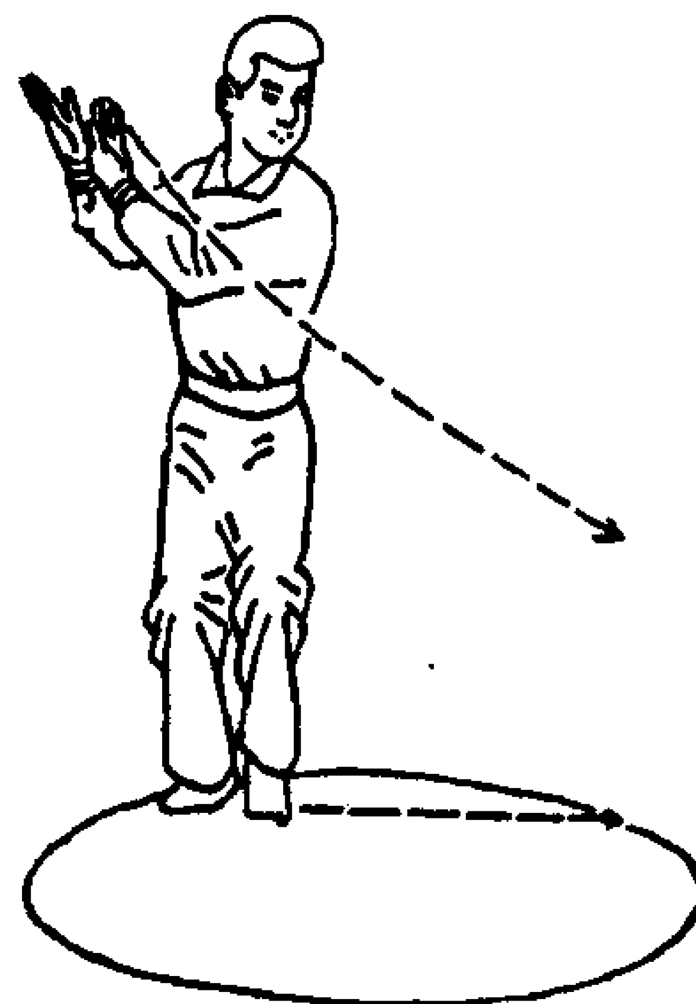


图383

15. 回身挑掌：接前式，向左回身，左脚向左前方开一大步。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑，右手伸向右后上方，重心正直，下坐右腿，呈回身挑掌式（如图384）。

16. 猿猴扳枝：接前式，弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式。（如图385）。

17. 叶底偷桃：再向前摆出左步，左掌向左方回带，向左方扭腰。右手心向下，向左臂下平胸穿掌，眼看左肘外，呈叶底偷桃式（如图386）。


图 384

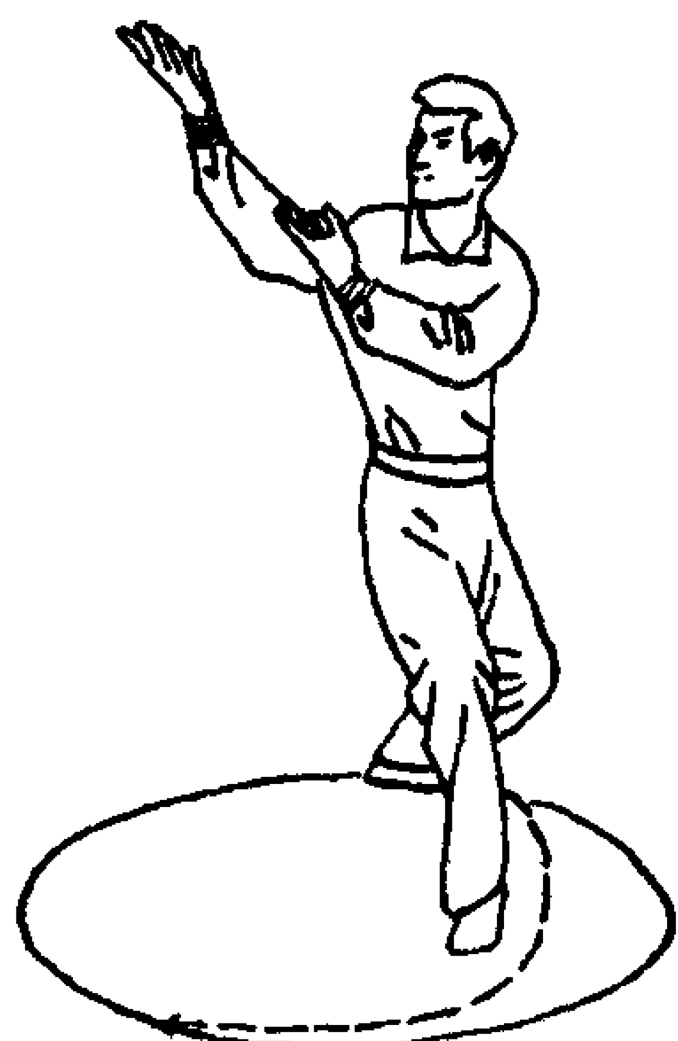

图 385

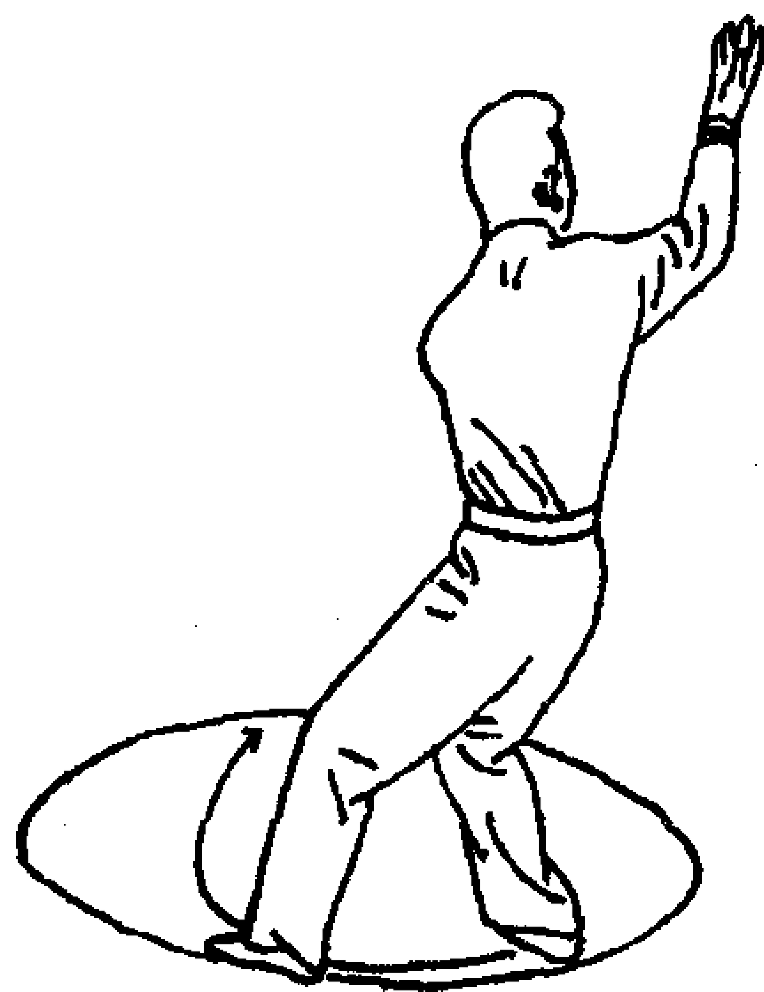

图 386

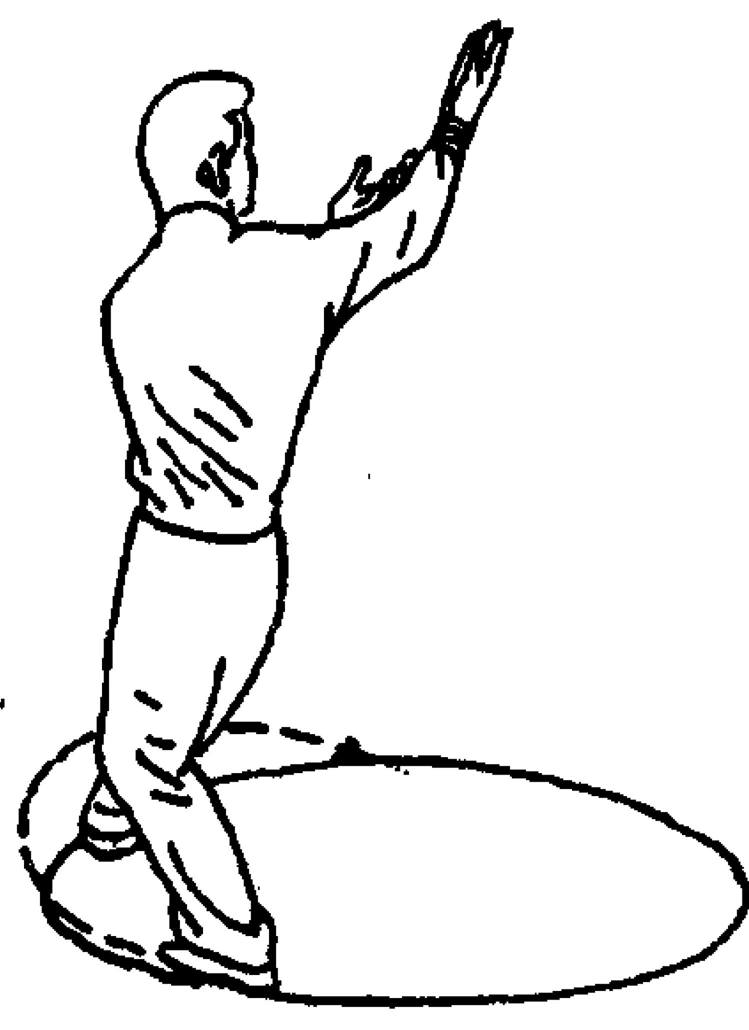
18. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上右步（第一步）。腰向右扭，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里，眼看右掌，重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图387）。

19. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭，同时双臂向右后方上伸后摆，臀部极力蹲坐。眼看右掌（如图388）。

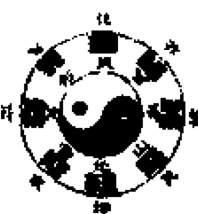
上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭，双臂向右上方后摆，重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图389）。


图 387


图 388


图 389

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭。双臂再向右后上方后摆，重心下移，极力下坐右腿。眼看右掌，原地共摆扣四步，转一



小圆圈。呈青龙飞天式。（如图390）。

20. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图391）。

21. 白虎坐地：同时双掌旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向，右掌在上，手指与肩齐，左掌在右肘尖处，呈白虎坐地式（如图392）。



图390



图391



图392

22. 乾坤旋转：上动不停。再向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图392、393）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中地盘右转法的走转姿势（如前图392、393）。



图393



图394

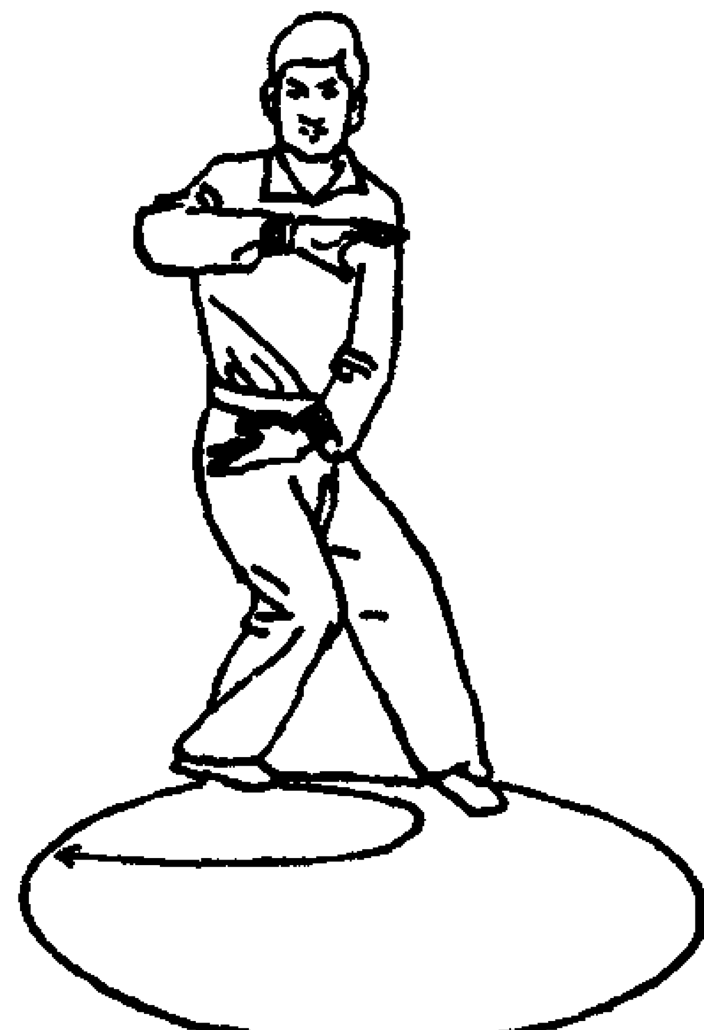


图395

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图394）。

1. 右叶底藏花

(1) 扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心下移正直坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手。呈扣步藏花式（如图395）。

(2) 摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图396）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间。同时右手随身右后转向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图397、398）。


图396

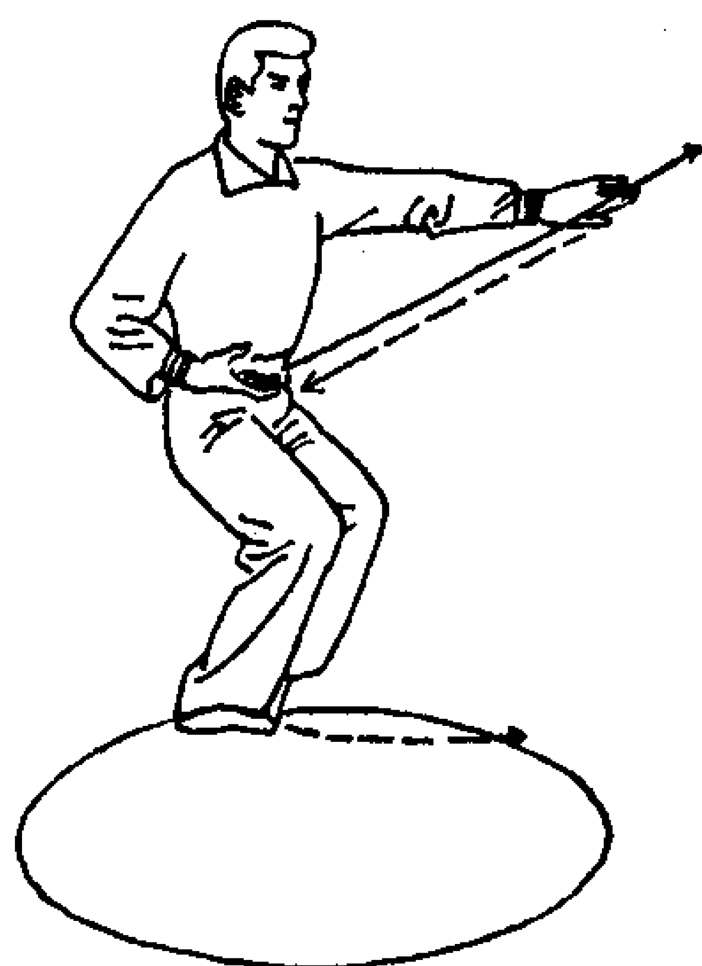

图397


图398

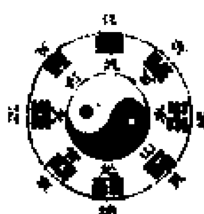
3. 外桩式：接前式，重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出，重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图399）。


图399


图400


图401

4. 上步左穿掌：弓右膝，重心前移右腿。提左脚，向右脚前直上步。同时右手由右向左横拦，左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回停于左肘内侧，重心后坐于右



腿，眼看左手，呈上步左穿掌式（如图400）。

5. 上步右穿掌：左脚尖外摆，弓左膝，重心前移，提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧。重心后坐于左腿，眼看右手。呈上步右穿掌式（如图401）。

6. 上步左穿掌：右脚尖外摆，弓右膝，重心前移。向右脚前直上左步，同时右手由右向左横拦，同时左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回，停于左肘内侧，重心后坐于右腿，眼看左手，呈迎风穿袖。也称三穿掌式（如图402）。

7. 回身探掌：接前式，左脚尖内扣，向右回身，重心移于左腿。同时左手收回端于腰间，收并右脚虚点地。眼看右肩外。向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。重心坐于左腿。眼看右掌，呈回身探掌式（如图403）。

8. 叶底藏花：上动不停，向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。面向圈里，背向圈外，同时左手仰掌向右腋下平穿掌。右手俯掌收回平横胸前与左手上下相抱，眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图404）。

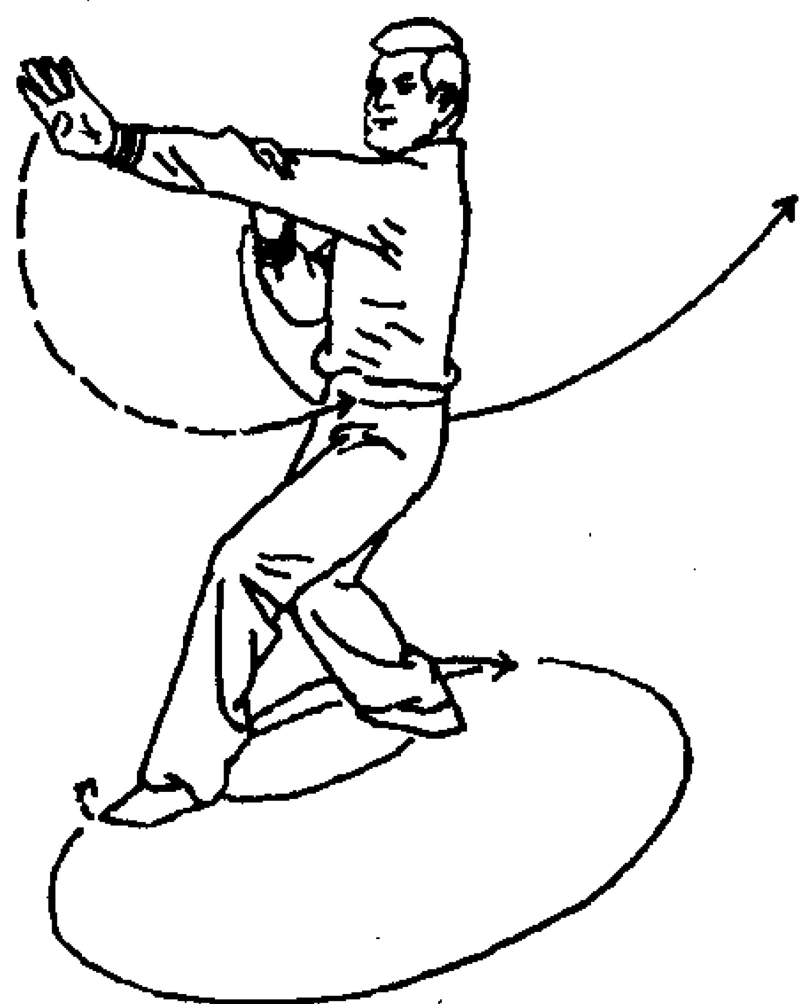


图402



图403

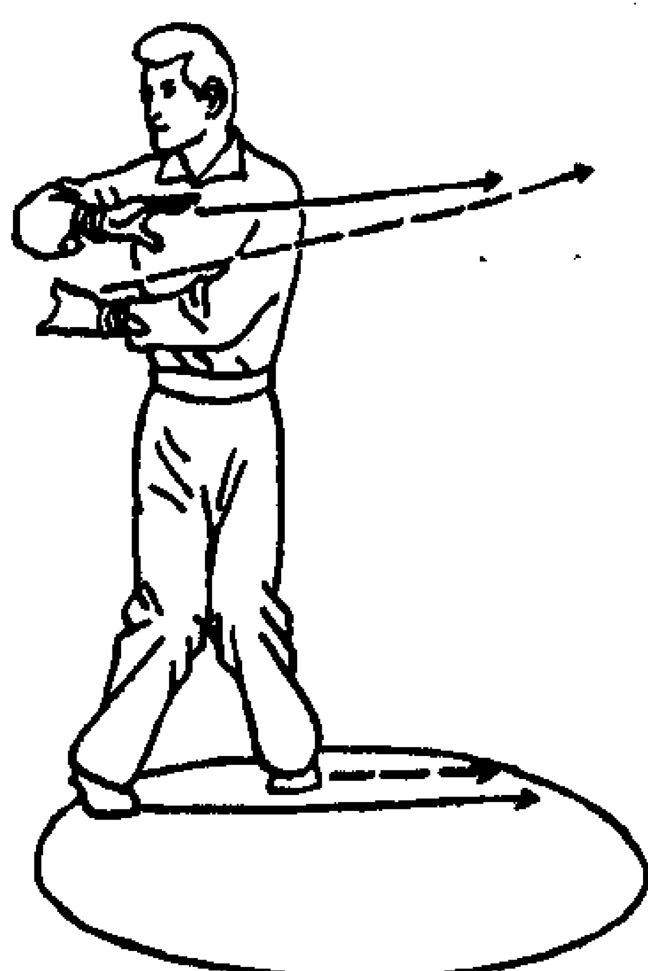


图404

9. 狮子摇头：接前式，向左脚前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图405）。



图405

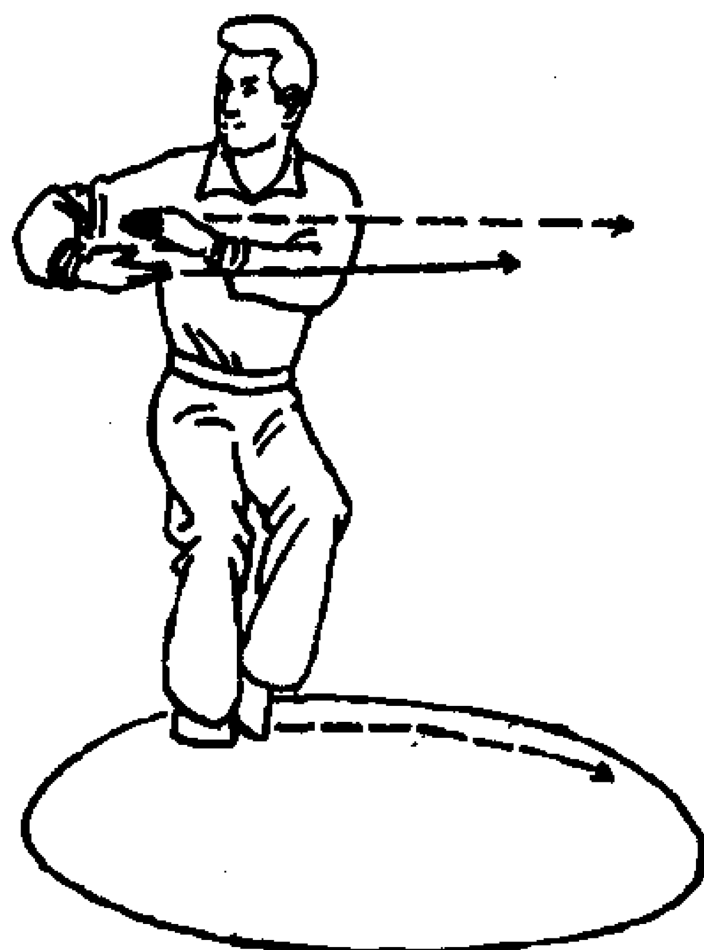


图406

上动不停，左掌再向左后方平摆至左肩外。右手仍扶左腕处。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上，右脚落实，左脚虚点地。同时双手由左肩经肱下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图406）。

上动不停，向左回头，左脚向左前方横开一大步。呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图407）。

10. 锦鸡撒膀：接前式，右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直，头贴左臂。眼看右脚。身向左脚下坐（如图408）。

上动不停，向右回头，右手伸向右脚处，左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地，呈锦鸡撒膀式（如图409）。

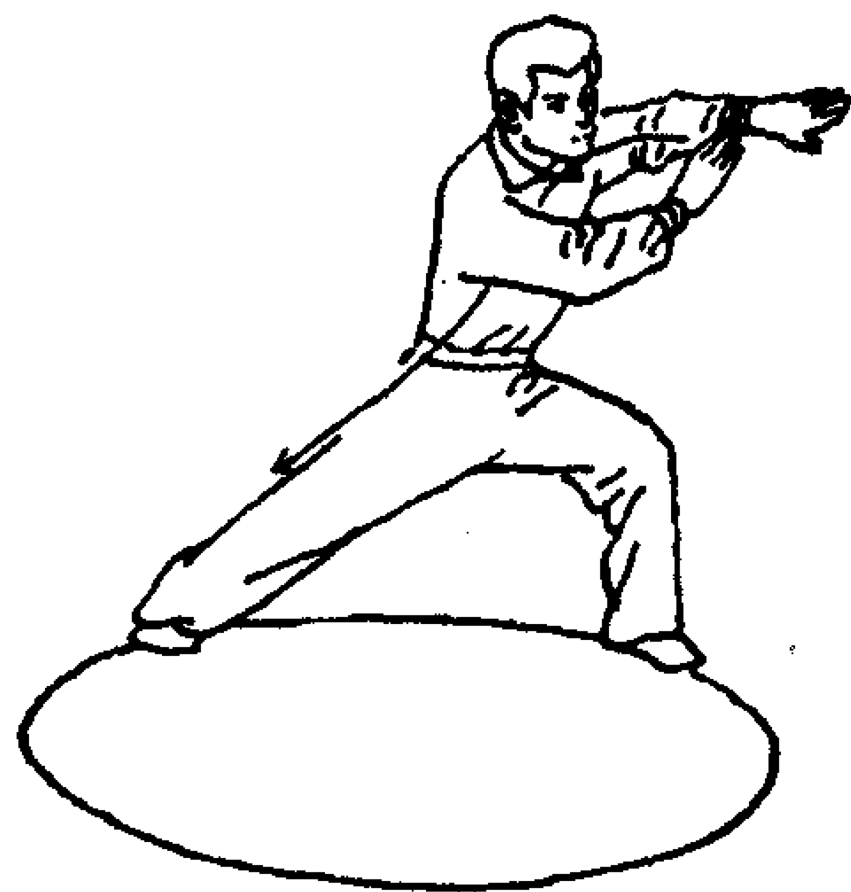
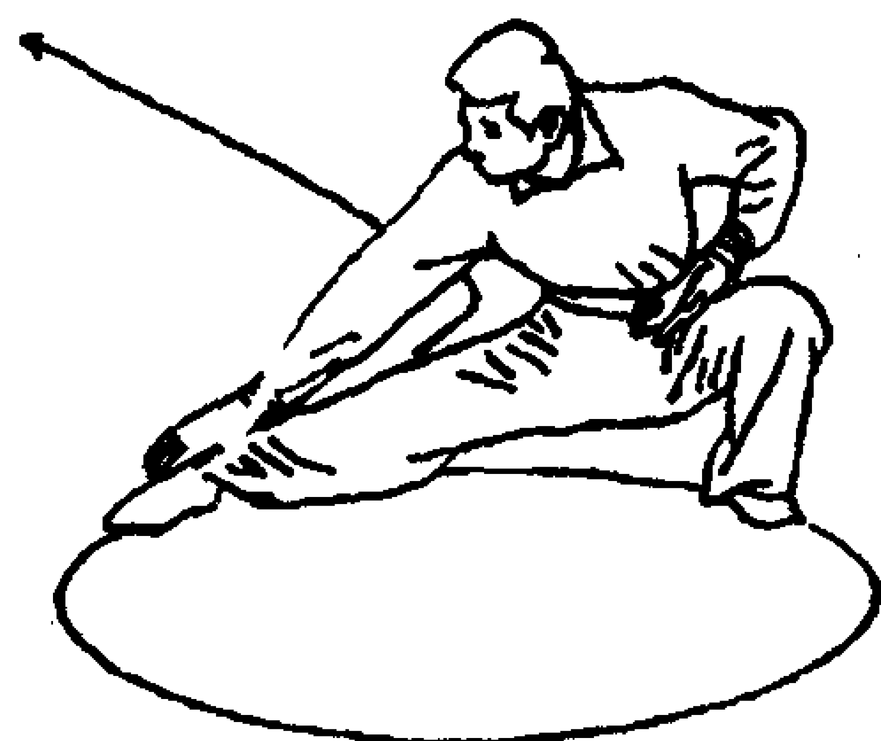

图407


图408


图409

11. 移花接木；接前式。右手心翻向上，起身向右前上方冲右掌，重心先在右腿，随即坐回左腿。眼看右掌。左手仍端于左腰处。呈移花接木式（如图410）。

12. 搬打掌：接前式。右脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手变俯掌向下扣，再搬回右肩前。同时左手俯掌向前下按于左胯外，同时以左膀肩向前靠撞，眼看前方（如图411）。

上动不停，进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出。同时左掌端回左腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图412）。

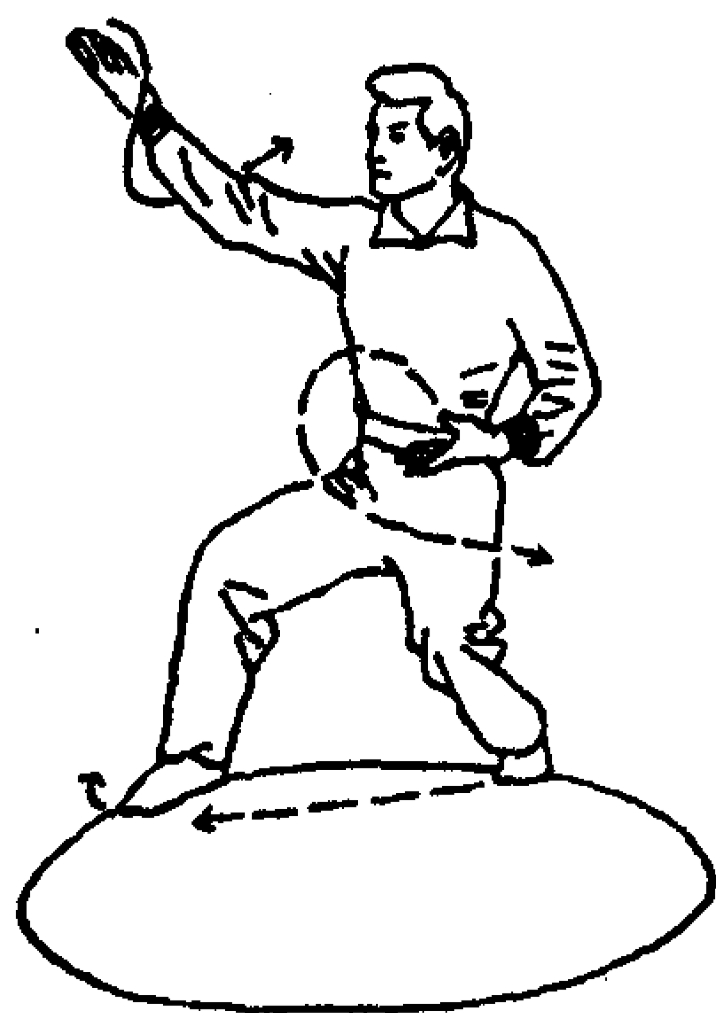

图410


图411


图412

13. 回身探掌：接前式，左脚尖内扣。收并右脚虚点地。左手俯掌收回腹处，向右

摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图413）。

14. 十字穿掌：接前式。左脚向右脚前扣上一大步，跟并右脚虚点地，同时左手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处，两臂十字交叉，眼看右肩外，呈十字穿掌式（如图414）。

15. 回身挑掌：接前式，向右回身，右脚向右前方开一大步，同时右手沿右腿里侧向前下伸，前挑。左手伸向左后上方。重心正直下坐于左腿。呈回身挑掌式（如图415）。

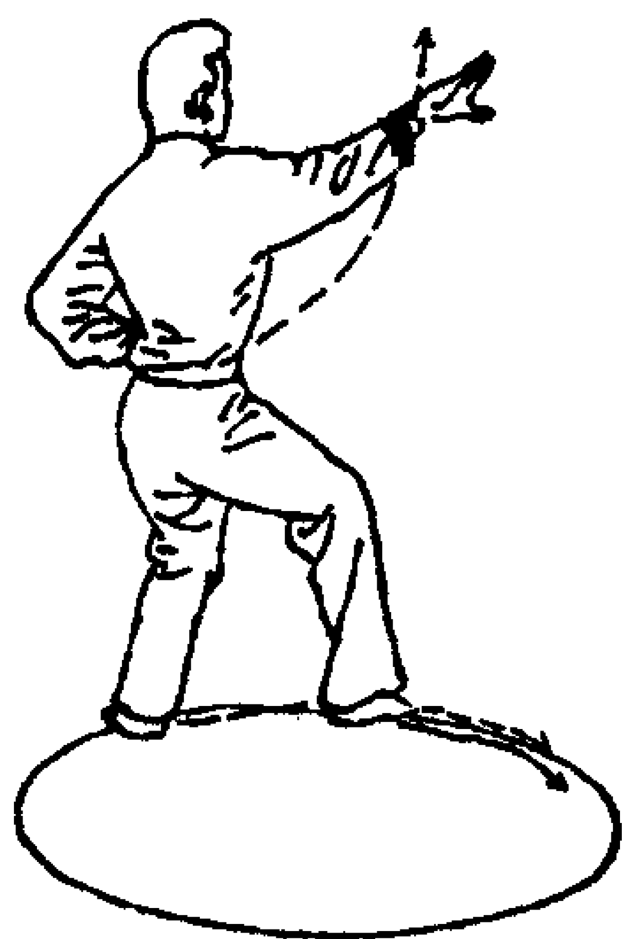


图413

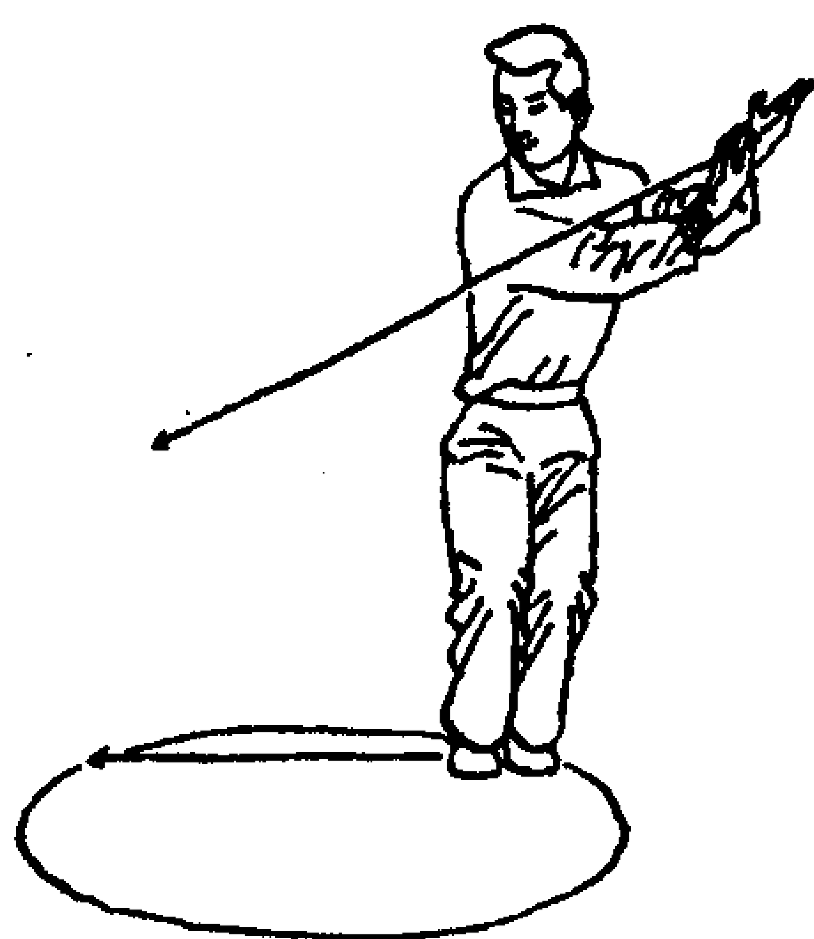


图414



图415

16. 猿猴扳枝：接前式，弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式（如图416）。

17. 叶底偷桃：向右前方摆出右步，右掌向右后方回带。向右后方扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图417）。

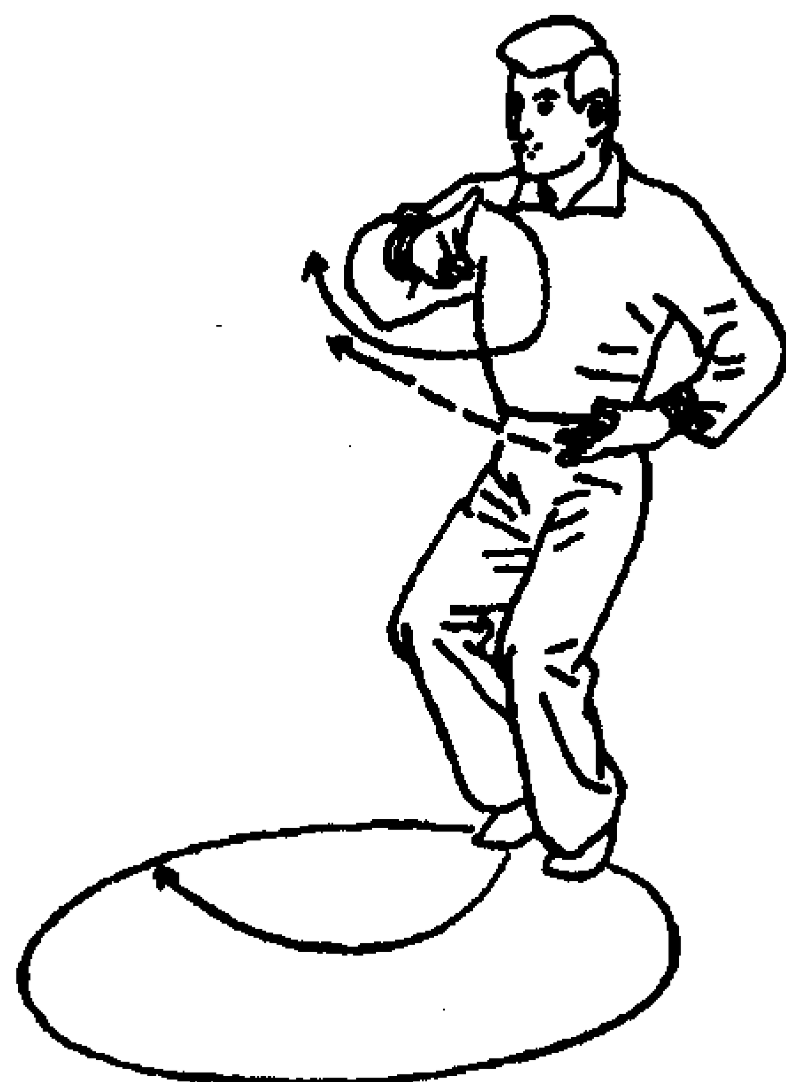


图416



图417

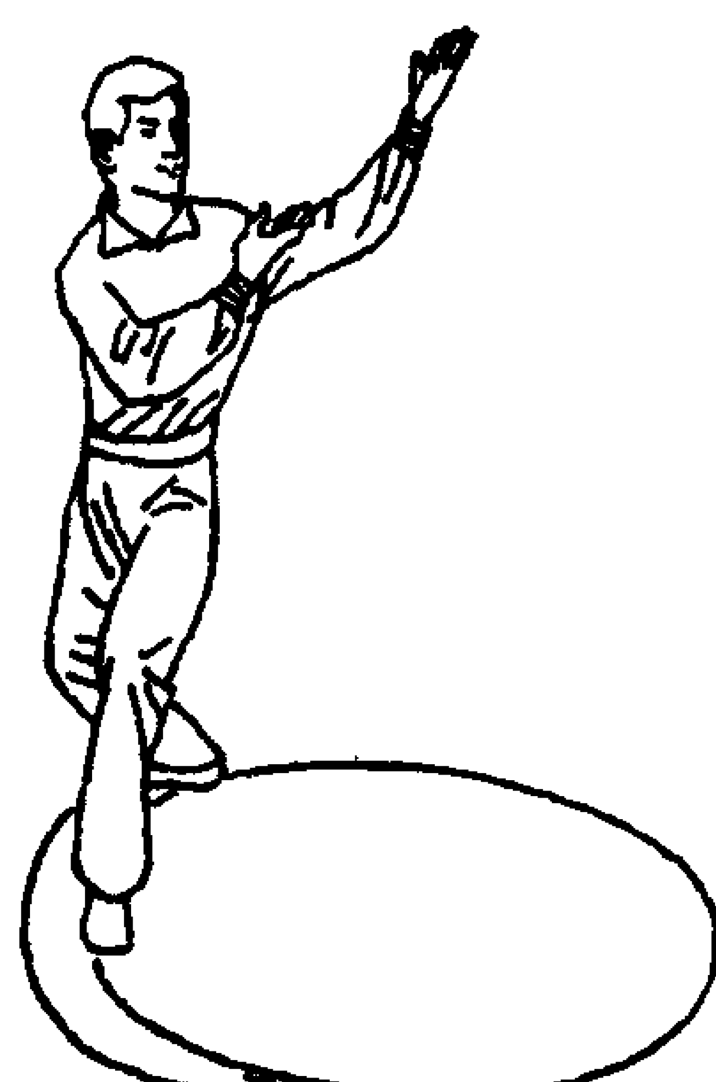


图418

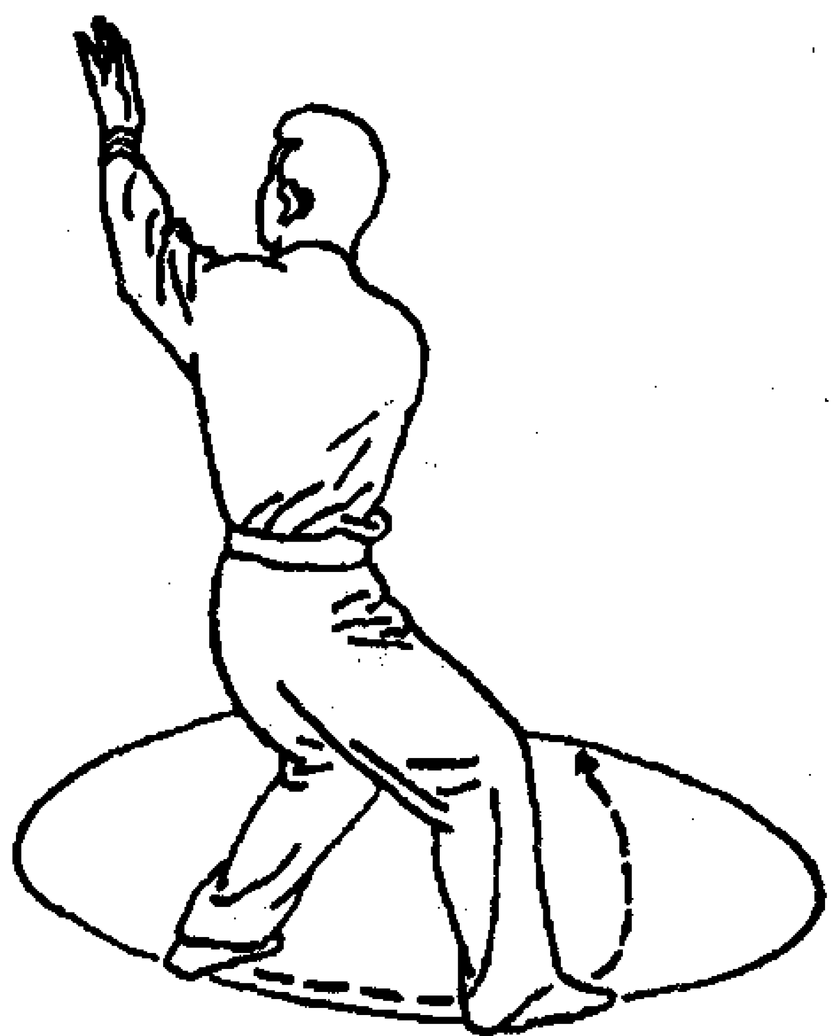
18. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移，同时右掌向前推按，向左前方摆上左步（第一步）。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方拧掌摆出，右手落于左肘弯处，两手心均向里。眼看左掌，重心坐于右腿，呈鸿雁出群式（如图418）。

19. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰

向左后扭，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力向下蹲坐。眼看左掌（如图419）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰再向左后扭转。双臂向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图420）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰向左后摆转，双臂再向左后方上伸后摆，重心极力下坐于左腿。眼看左掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天（如图421）。


图419

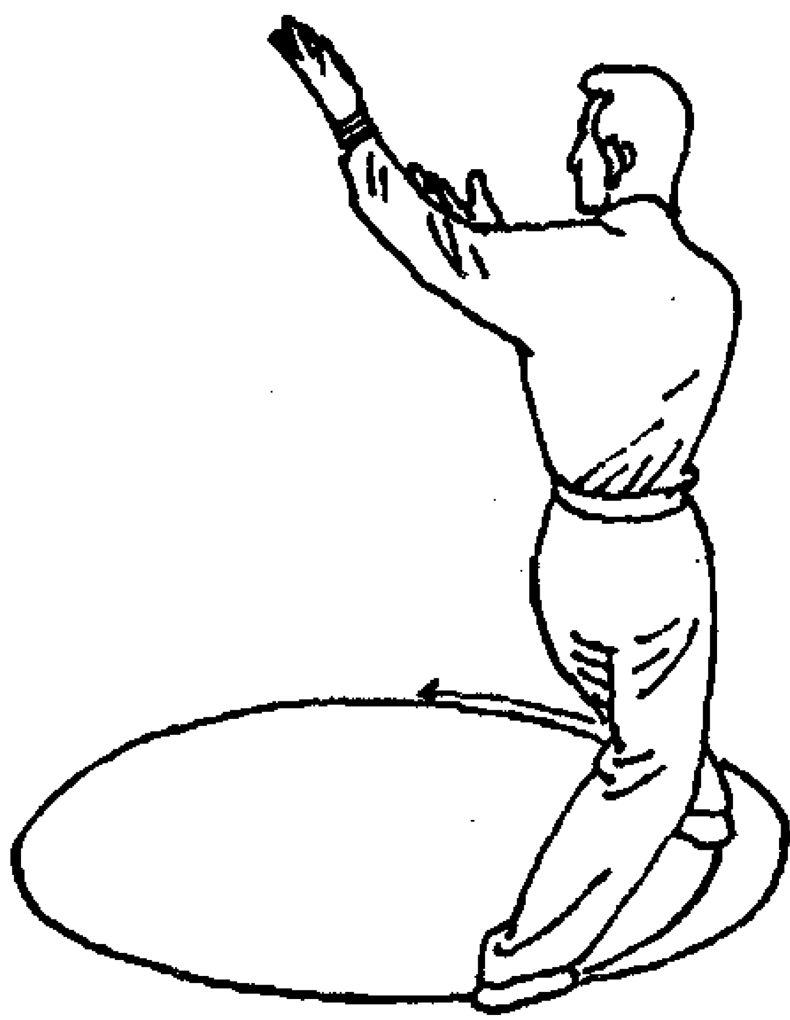

图420


图421

20. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。第五步，向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图422）。


图422

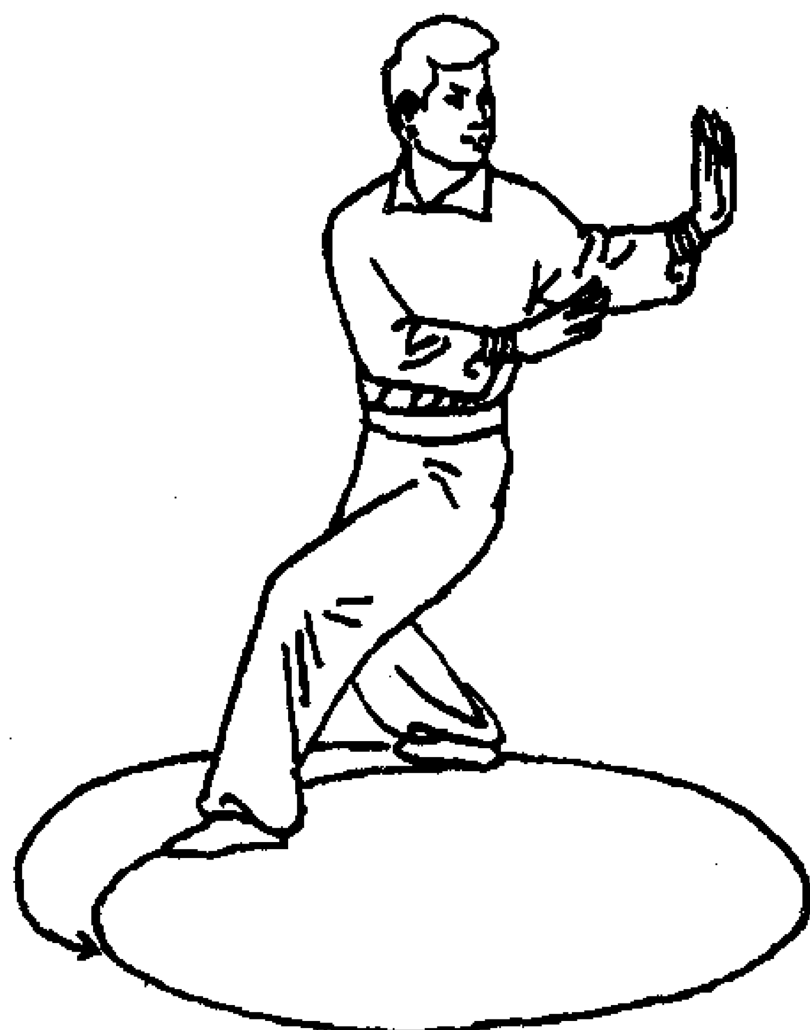
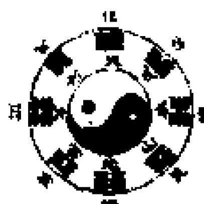

图423


图424

21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。左掌在上、手指高与眉齐。右掌在下，在后在左肘尖处。重心下坐于右腿，眼看左手虎口。呈白虎坐地式（如图423）。

22. 乾坤旋转：上动不停，再向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图424）。



第七掌　四立桩掌

一、天盘左旋，走转姿势

用四立桩式：左臂曲立，大臂与肩平，小臂向内拧裹，手呈瓦拢形，由内向外卷；右臂斜向左肋下直伸，手呈瓦陇形，由外向内卷。腰向左扭转，头向左面摆，眼向左掌平看，重心正直下坐于右腿。按天盘左旋法，沿圆圈向左不断走转（如图425、426）。

二、天盘左旋，换式动作

以四立桩式，沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如前图426）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上，眼看左手。呈扣步藏花式（如图427）。



图425



图426

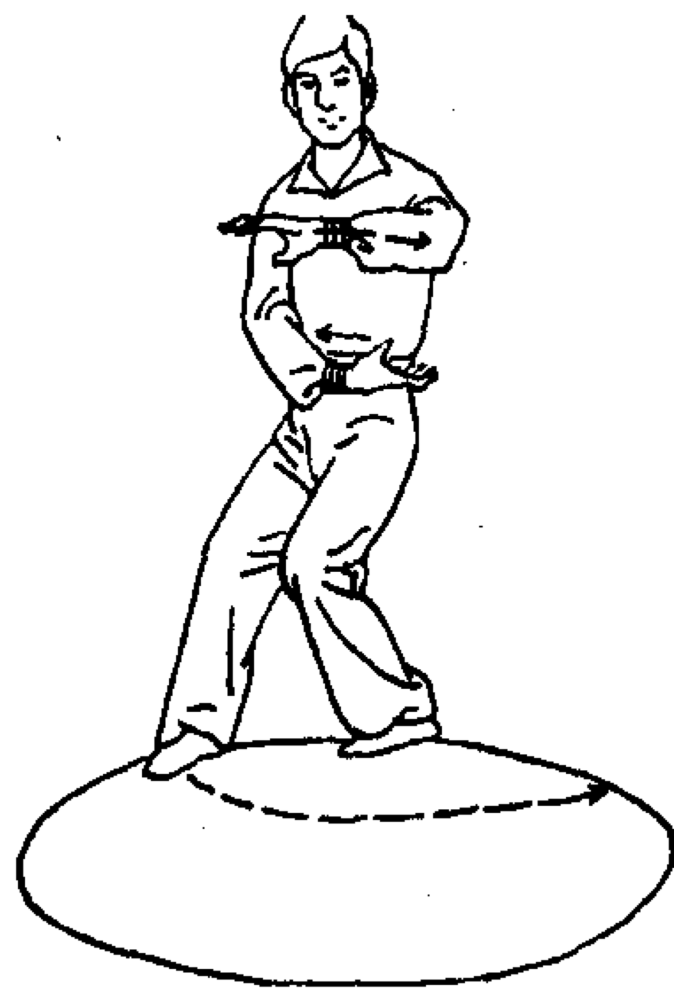
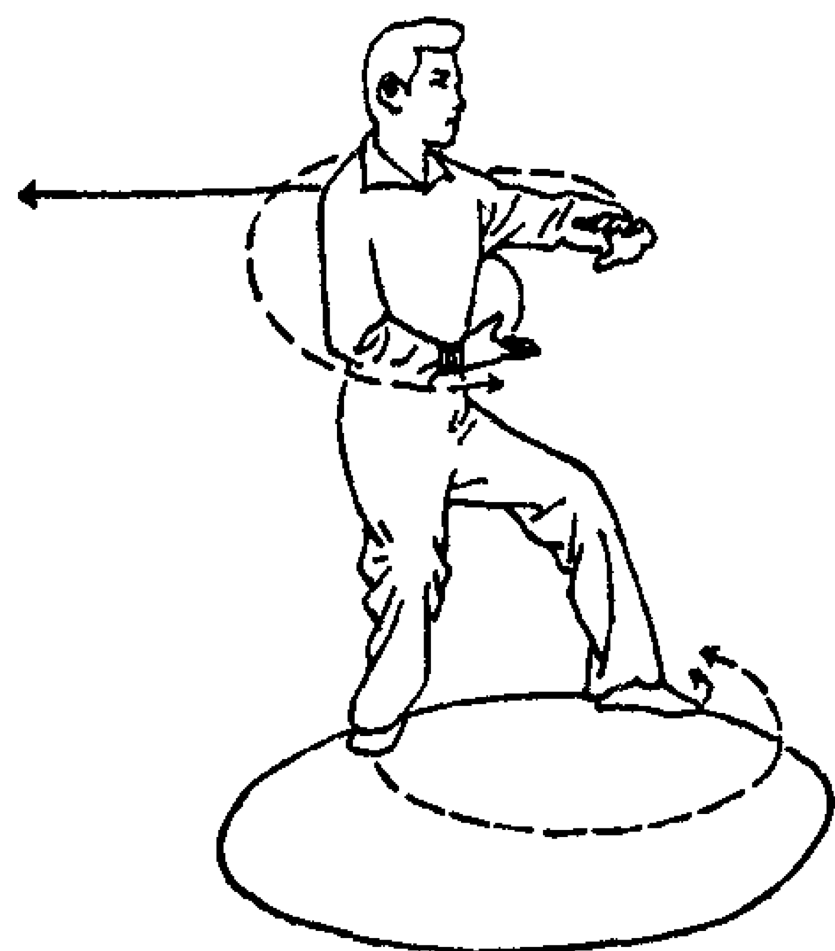
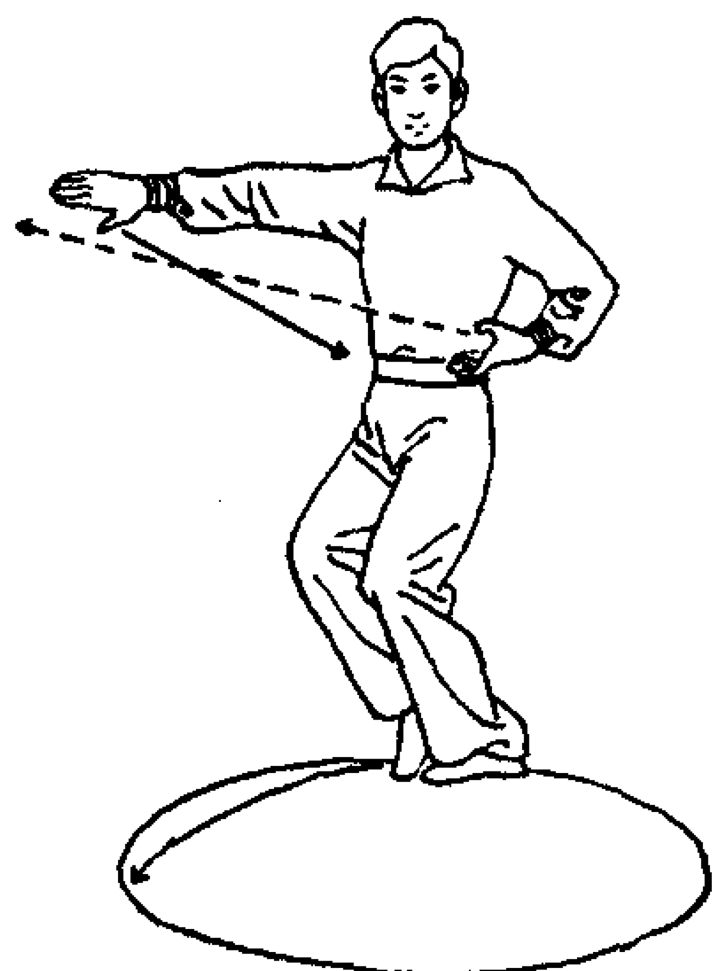


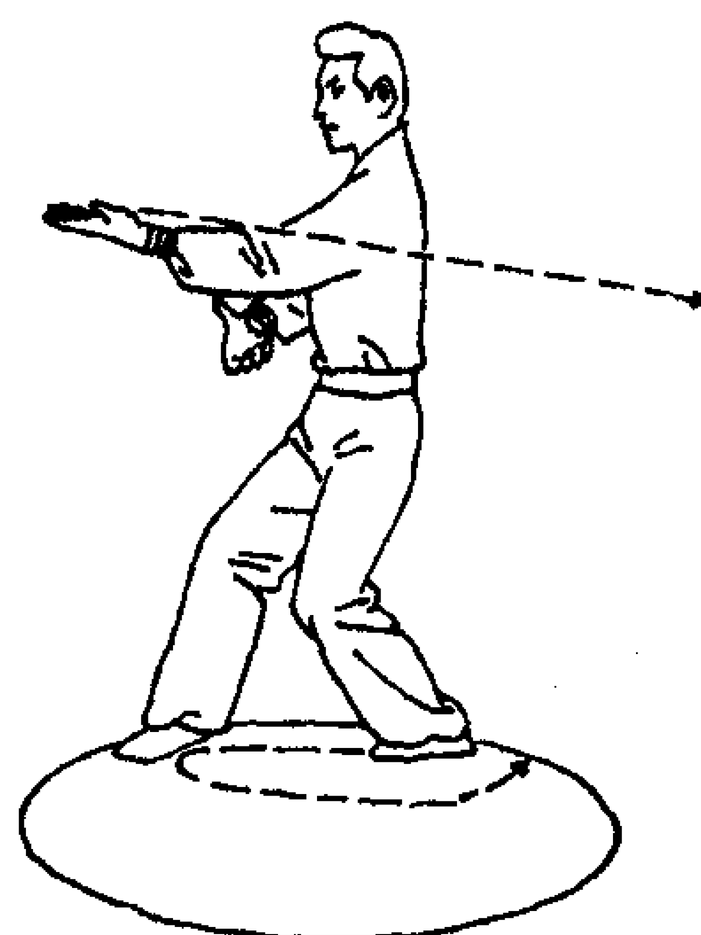
图427

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图428）。

2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身 180 度。提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间。同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前伸出切掌。两膝相扣抱，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图 429、430）。


图 428

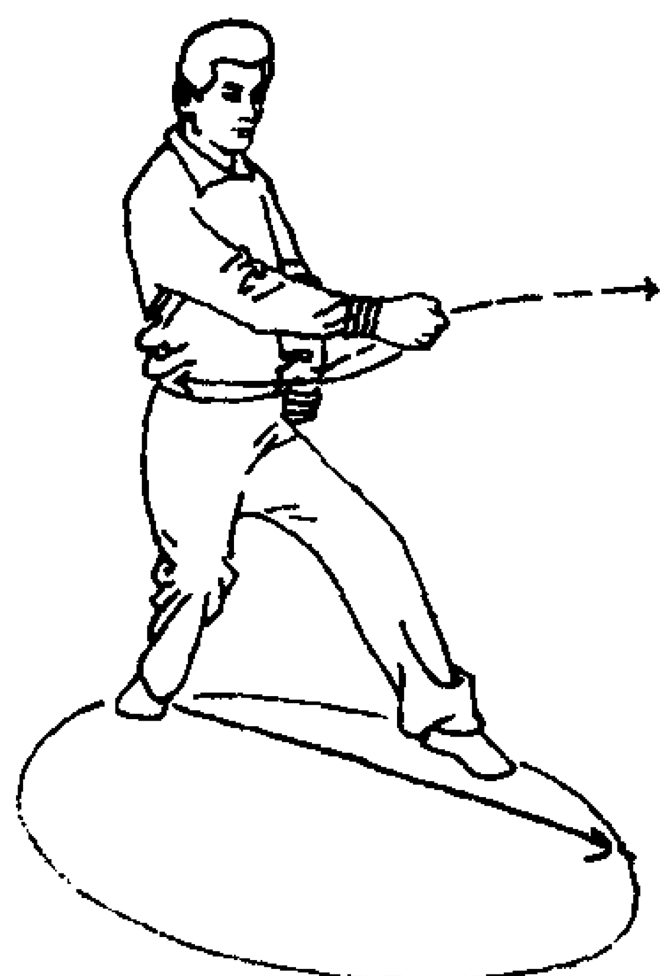

图 429

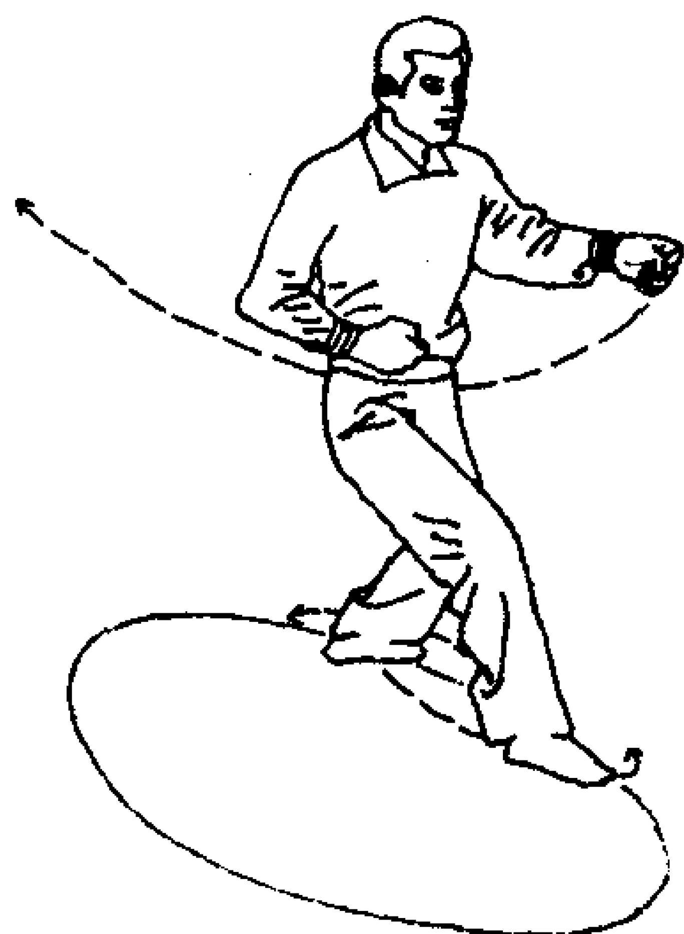

图 430

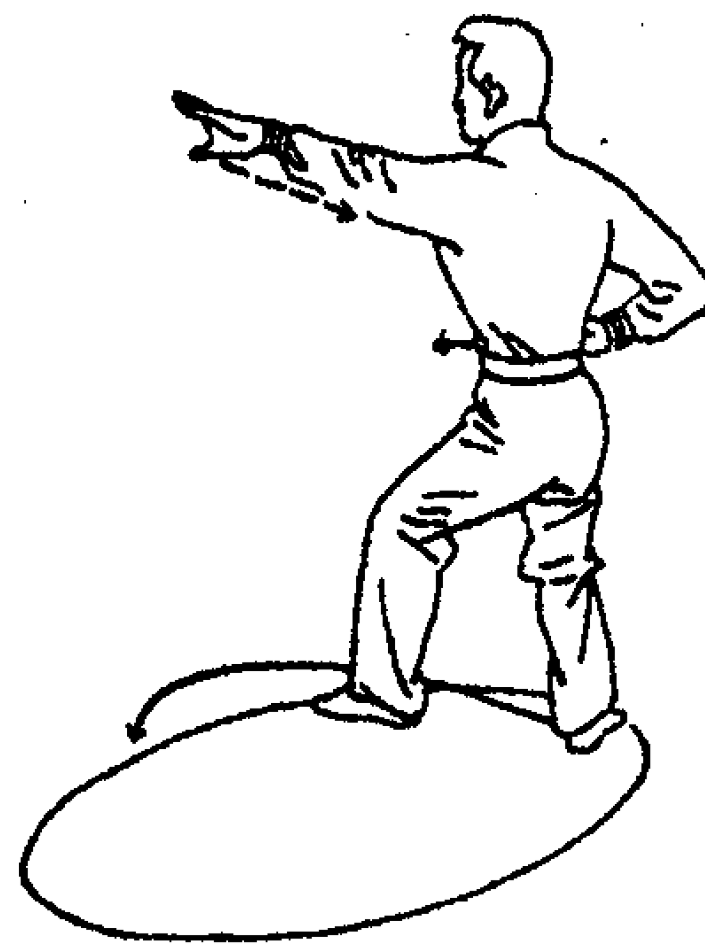
3. 回身右崩拳：接前式，重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌随身左后转向左方摆出，随即拧回左腰间，拳心向上，同时右手握拳随身左后转向左方立拳打出，重心坐于右腿，眼看右拳眼，呈回身右崩拳式（如图 431）。

4. 上步左崩拳：上动不停，弓左膝，重心前移，向左脚前直上右步，同时左手立拳从右臂上边拧出，右拳收回右腰间，重心坐于左腿，眼看左拳眼，呈左崩拳式（如图 432）。

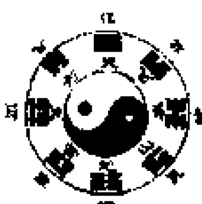
5. 回身探掌：右脚尖内扣，向左转身，同时左拳收回腹前，重心移于右腿。收并左脚虚点地，眼看左肩外。向左方摆出左步。同时左手反掌向左前方探出，重心坐于右腿。眼看左掌，右掌端于右腰间。呈回身探掌式（如图 433）。


图 431


图 432


图 433

6. 叶底藏花：向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下坐。面向圈里，背向圈外，同时右手仰掌向左腋下平穿掌。左手收回，俯掌平



横胸前，与右手上下相抱，眼看右肘外。呈叶藏花正面式（如图434）。

7. 狮子摇头：接前式。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图435）。

上动不停。右掌向后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。两手同时翻转，使两手心相对合，右手在上，手心向下，左手在下，手心向上，左脚落实，右脚虚点地。同时双手由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起，眼看左肩外，呈狮子左摇头式（如图436）。

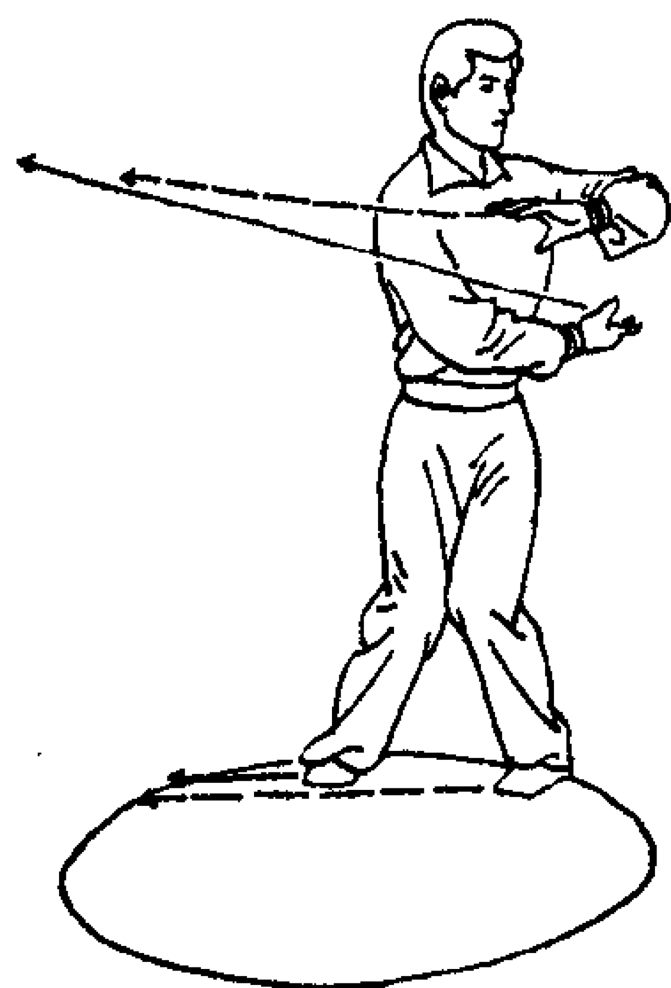


图434



图435

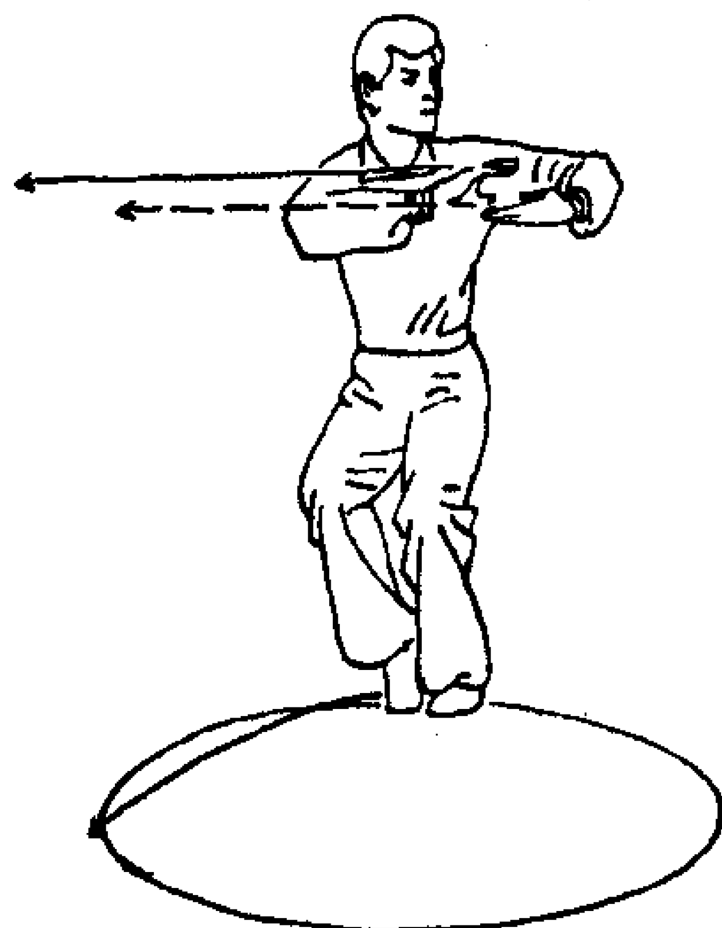


图436

上动不停，向右回头，右脚再向右前方横开一大步。呈右弓箭步；同时双手向右前方平摆出盖掌，身向右前方探出，左手仍扶于右腕处，眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图437）。



图437



图438

8. 锦鸡撒膀：接前式，左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸，两臂前后伸直，头贴右臂，眼回看左脚，身向右脚下坐（如图438）。

上动不停。向左回头，左手伸向左脚处，右手收回右腰间，手心向上，左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图439）。

9. 移花接木：左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌，重心先在左腿，随即后坐于右腿。右手平端右腰处。眼看左掌，呈移花接木式（如图440）。

10. 搬打掌：接前式，左脚尖外摆，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手变

俯掌，向前下按，再搬回右肩前，同时右手俯掌向前下按于右胯外。同时右膀肩向前靠撞。眼看前方（如图441）。

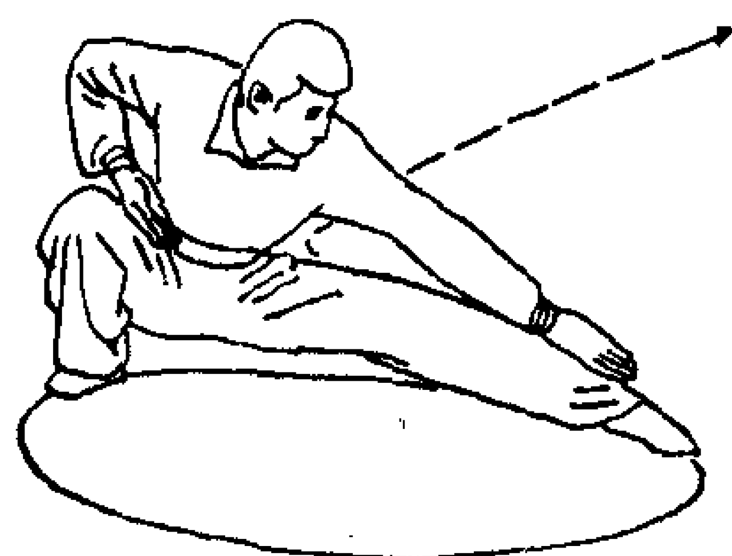

图439


图440


图441

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出。同时右掌端回右腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图442）。

11. 回身探掌：接前式，右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌俯掌收回腹前，向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方探出。右手平端右腰间，呈回身探掌式（如图443）。

12. 十字穿掌：接前式，右脚向左脚前扣上一大步，收并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处，两臂十字交叉，眼看左肩外，呈为十字穿掌式（如图444）。

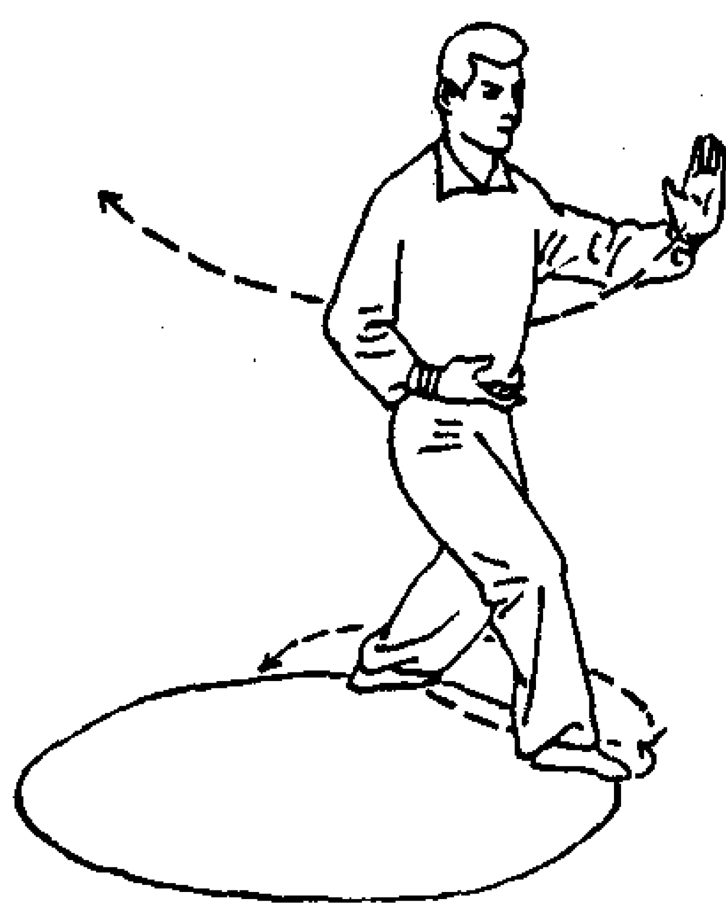
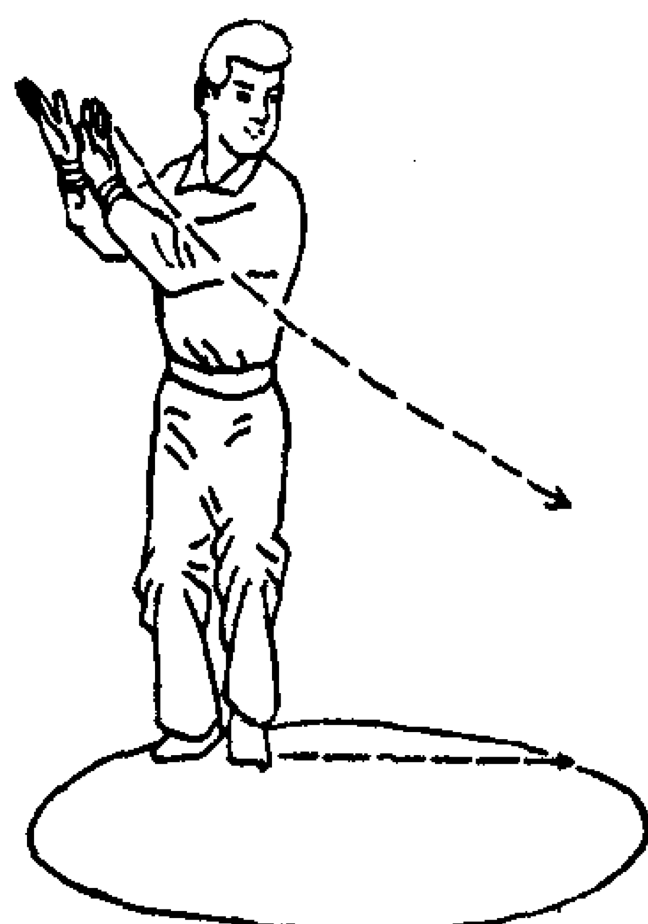

图442

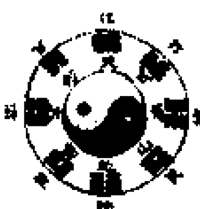

图443


图444

13. 回身挑掌：接前式，向左回身，左脚向左前方开一大步。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑，右手向右后方上伸，重心下坐于右腿。呈回身挑掌式（如图445）。

14. 猿猴扳枝：接前式，弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式。（如图446）。

15. 叶底偷桃：向左前方摆出左步，左掌向左后方回带，向左方扭腰。右手俯掌向



左臂下平胸穿掌，眼看左肘外，呈叶底偷桃式（如图447）。


图445

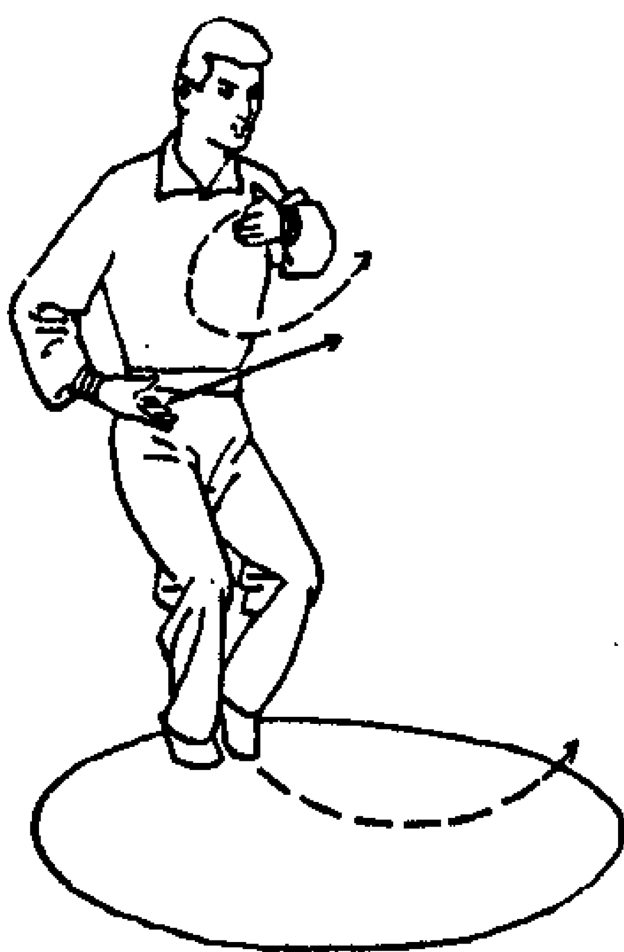
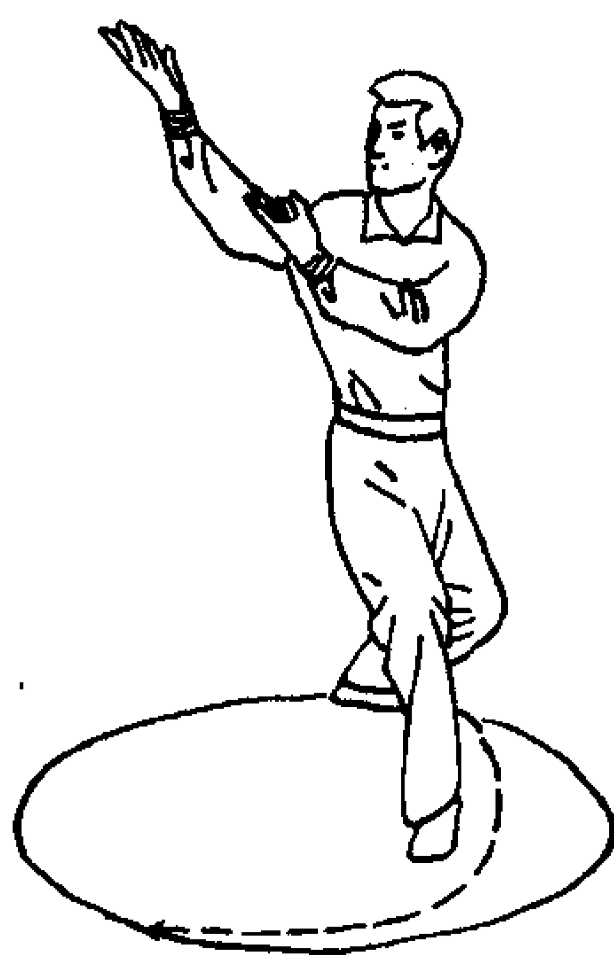

图446

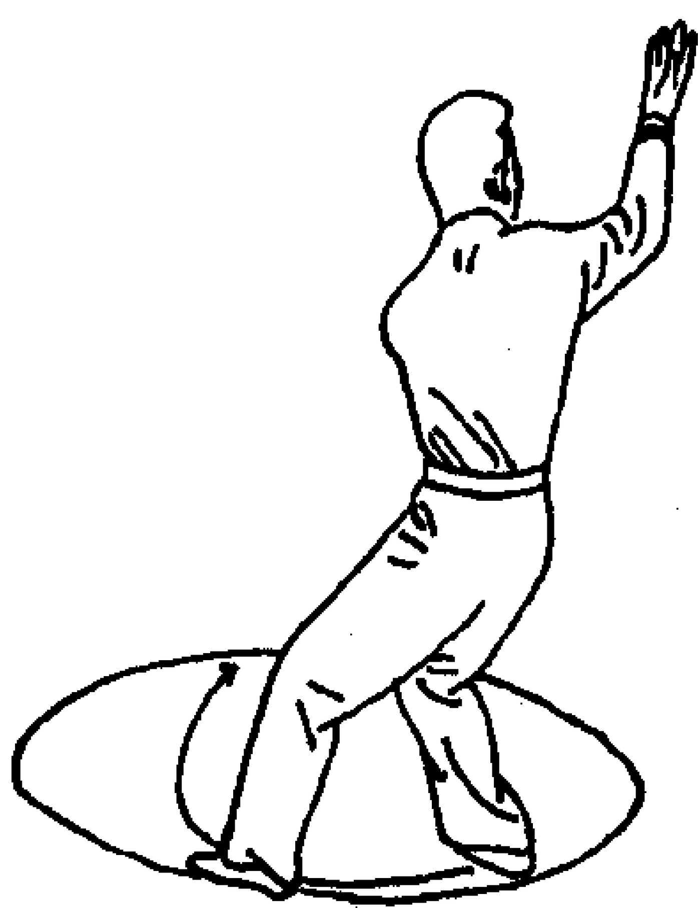

图447

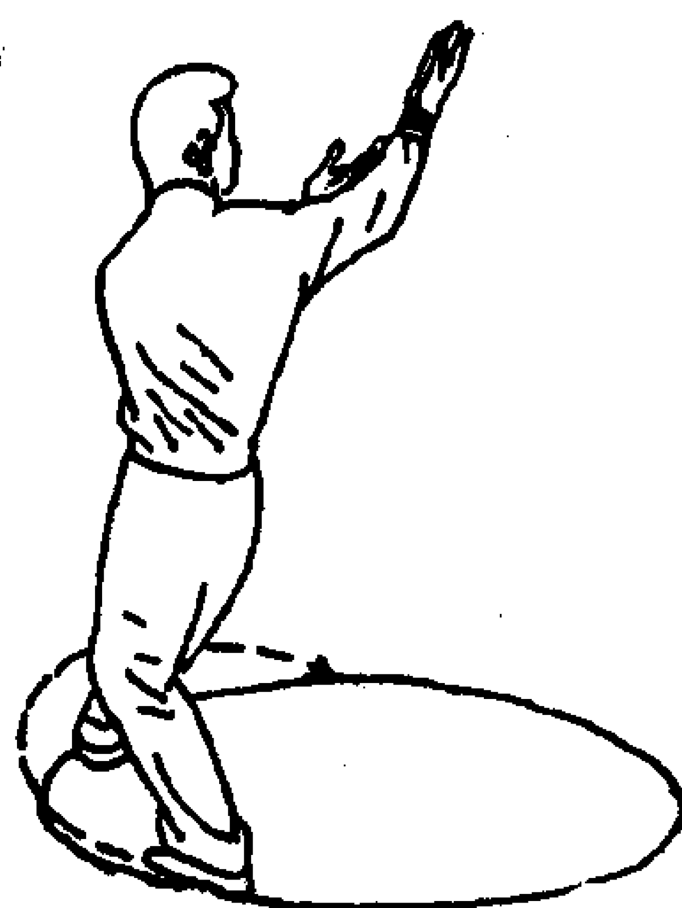
16. 鸿雁出群：接前式。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方上摆，上右步（第一步）。腰向右扭，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里，眼看右掌，重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图448）。

17. 青龙飞天：接前式。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭，双臂向右后方上伸后摆，臀部极力蹲坐。眼看右掌（如图449）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭转，双臂向右上方后摆，重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图450）。


图448


图449


图450

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭转。双臂再向右后上方后摆，重心下移，极力下坐右腿。眼看右掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式。（如图451）。

18. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图452）。

19. 白虎坐地：双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向，右掌在

前、在上、左掌在后、在下，在右肘尖处，呈白虎坐地式（如图453）。


图451


图452


图453

20. 乾坤旋转：上动不停。再向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图454）。

在沿大圈向右走转中，右手由上向后、向下、向前、向上绕上一圆圈，回到原处，变成小臂向内拧褒，手呈瓦陇，由内向外卷，指尖向上；同时左手由下向前、向上、向后、向下绕一圆圈，回到右肘下，变成指尖向下，手呈瓦拢，左臂斜向左肋下直伸，由外向内卷，腰向右扭转，头向右面摆，眼向右掌平看，重心正直下坐于后腿，向右不断走转，呈四立桩地盘右转姿势（如图455、456）。

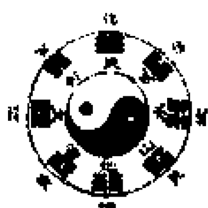

图454


图455


图456

三、地盘右转，走转姿势

用四立桩式：右臂曲立，大臂与肩平，小臂向内拧裹，手呈瓦拢形，由内向外卷；左臂斜向右肋下直伸，手呈瓦陇形，由外向内卷。腰向右扭转，头向右面摆，眼向右掌平看，重心正直下坐于左腿。按地盘右转法，沿圆圈向右不断走转，呈四立桩地盘右转姿势（如图455、456）。



四、地盘右转，换式动作

以四立桩式沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时开始换式（如前图456）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心下移正直坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手。呈扣步藏花式（如图457）。

（2）摆步藏花：上动不停。弓左膝，重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图458）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间。同时右手随身右后转向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。两膝相扣，重心下移正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图459、460）。

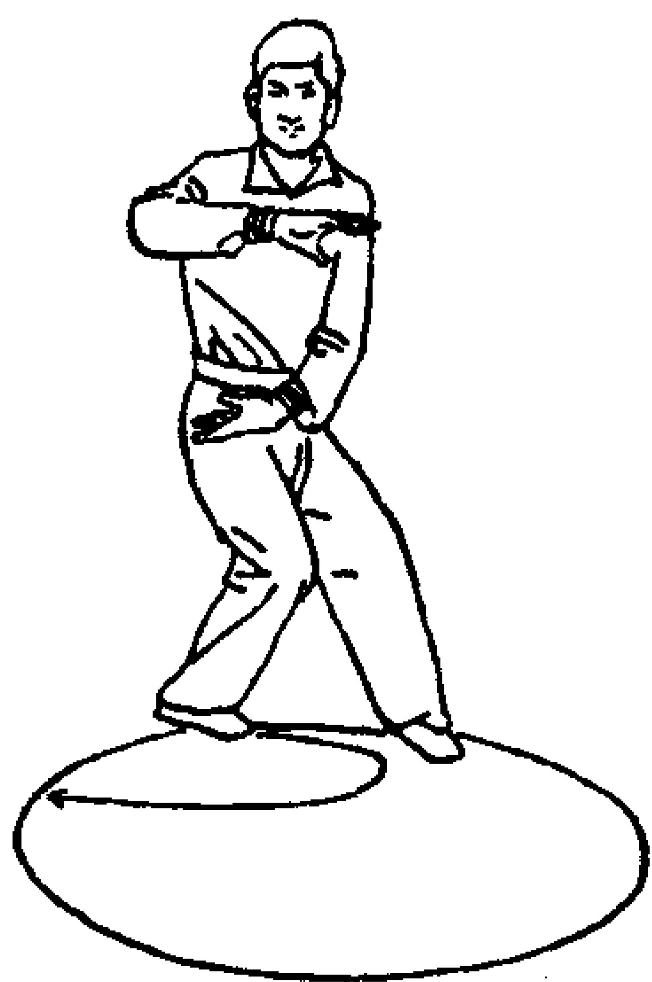


图457



图458

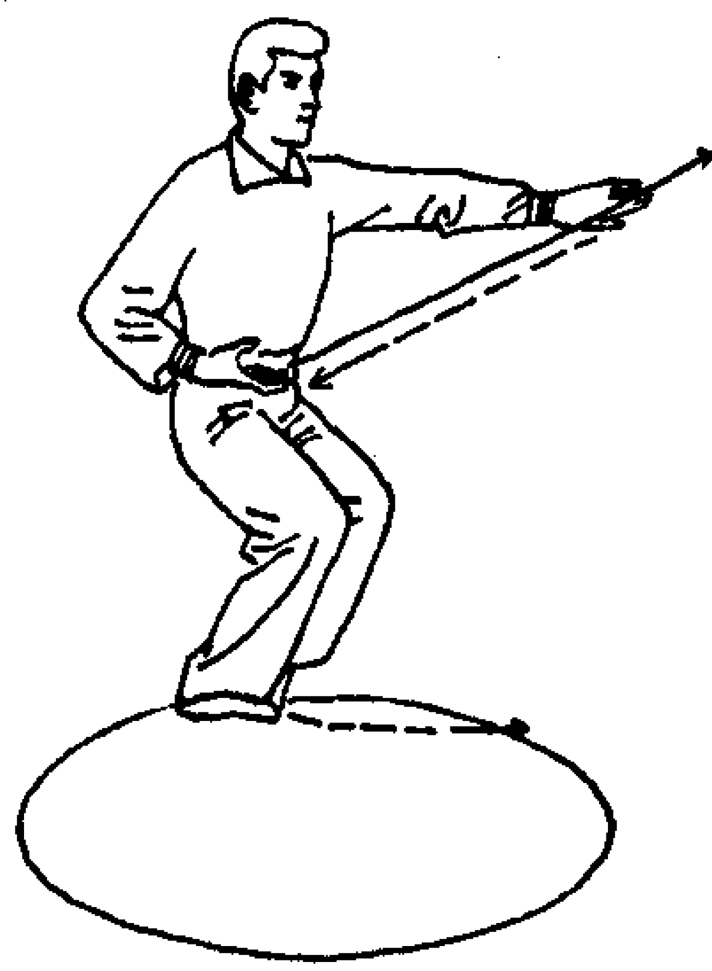


图459



图460



图461

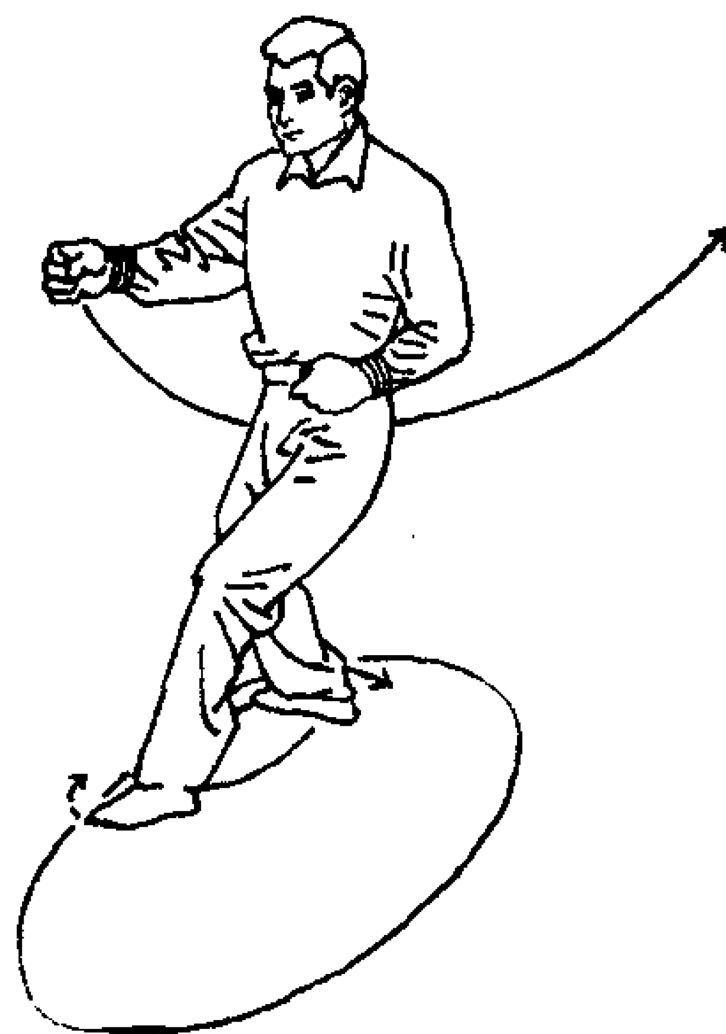


图462

3. 回身左崩拳：接前式，重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌随身右后转向右方摆出，随即拧回右腰间，拳心向上，同时左手握拳随

身右后转向右方立拳打出，重心坐于左腿，眼看左拳眼，呈回身左崩拳式（如图461）。

4. 上步右崩拳：上动不停，弓右膝，重心前移，向右脚前直上左步，同时右手立拳，从左臂上边打出，左拳收回左腰间，重心坐于右腿，眼看右拳眼，呈右崩拳式（如图462）。

5. 回身探掌：左脚内扣，向右回身，同时右拳收回腹前，重心移于左腿，收并右脚虚点地。眼看右肩外。向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。重心坐于左腿。眼看右掌，左掌端于左腰间（如图463）。

6. 叶底藏花：向右脚前扣上左步。两足呈倒八字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。面向圈里，背向圈外，同时左手仰掌向右腋下平穿掌。右手收回，俯掌收回平横胸前与左手上下相抱，眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图464）。

7. 狮子摇头：接前式，向左脚前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看右掌。呈狮子左摇头式（如图465）。


图463

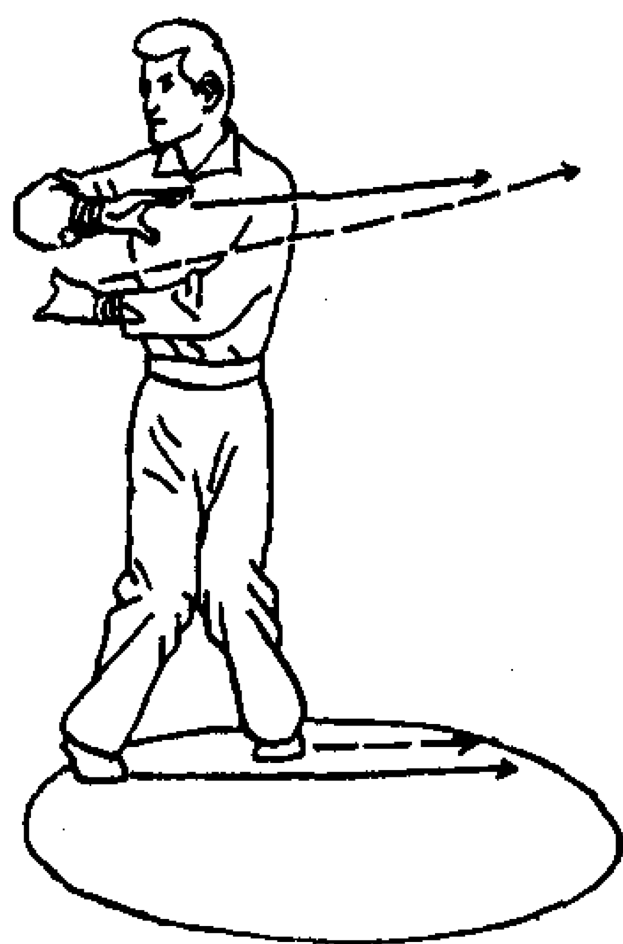
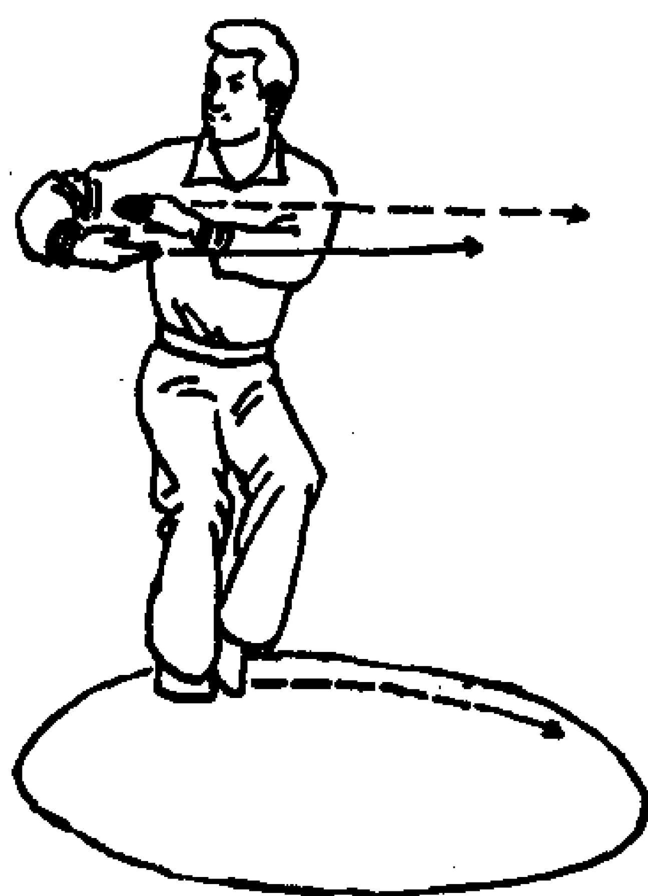
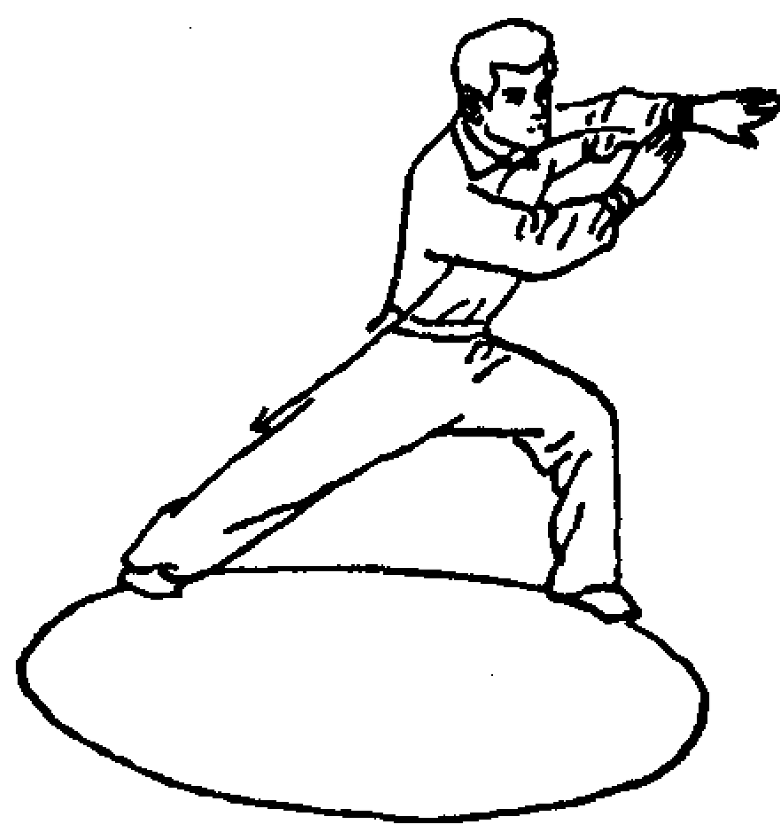

图464


图465

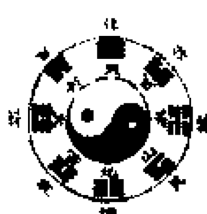
上动不停，左掌再向左后方平摆至左肩外。右手仍扶左腕处。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上。右脚落实，左脚虚点地。同时双手由左肩经肱下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图466）。


图466


图467

上动不停，向左回头，左脚向左前方横开一大步。呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图467）。

8. 锦鸡撒膀：接前式，右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下伸。



两臂前后伸直，头贴左臂。眼看右脚。身向左脚下坐（如图468）。

上动不停，向右回头，右手伸向右脚处，左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地，呈锦鸡撒膀式（如图469）。

9. 移花接木：接前式。右手心翻向上，起身向右前上方冲右掌，重心先在右腿，随即坐回左腿。眼看右掌。左手仍端于左腰处。呈移花接木式（如图470）。

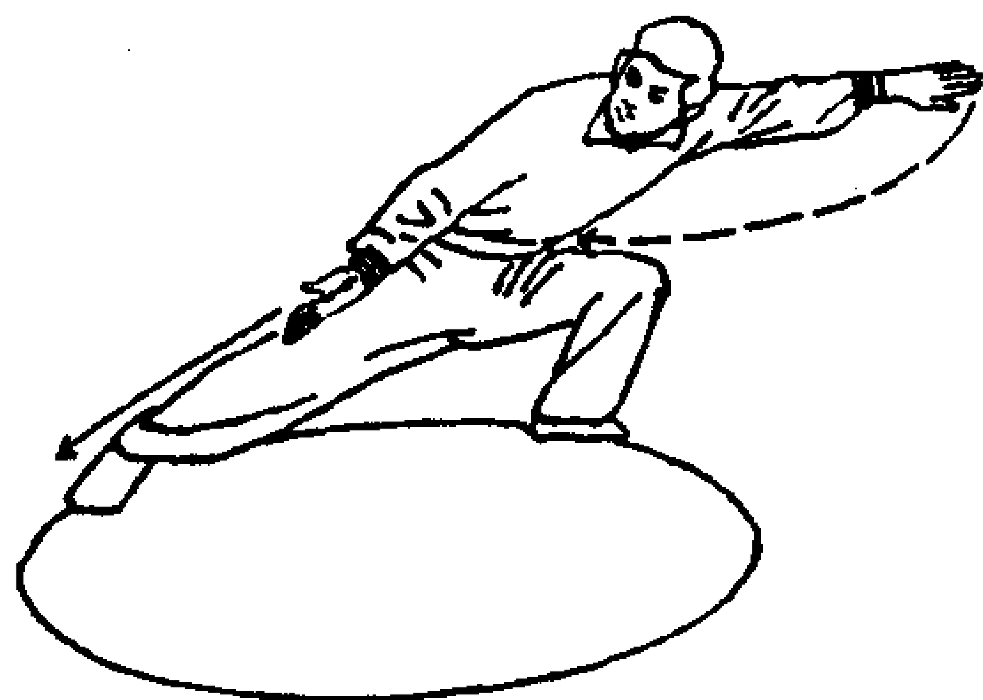


图468

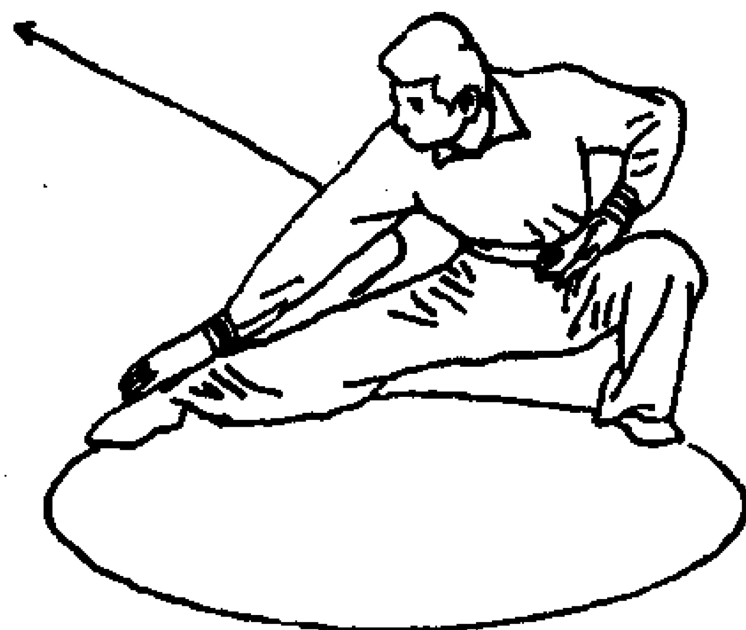


图469

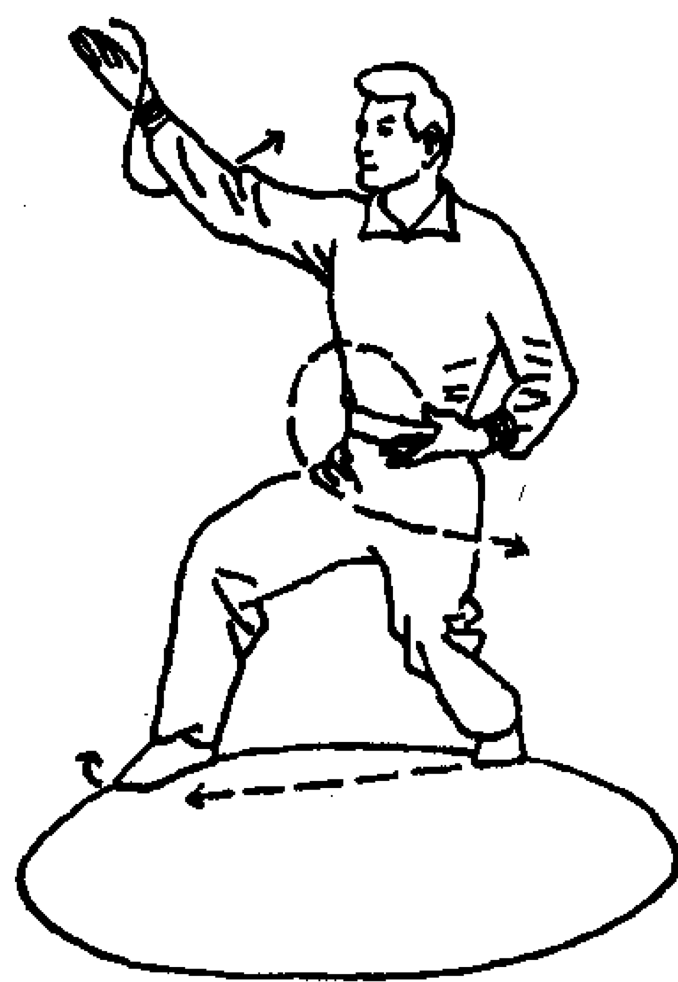


图470

10. 搬打掌：接前式。右脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手变俯掌向下扣，再搬回右肩前。同时左手俯掌向前下按于左胯外，同时以左膀肩向前靠撞，眼看前方（如图471）。

上动不停，进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出。同时左掌端回左腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图472）。

11. 回身探掌：接前式，左脚尖内扣。向右回身，收并右脚虚点地。左手俯掌收回腹前，向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图473）。



图471

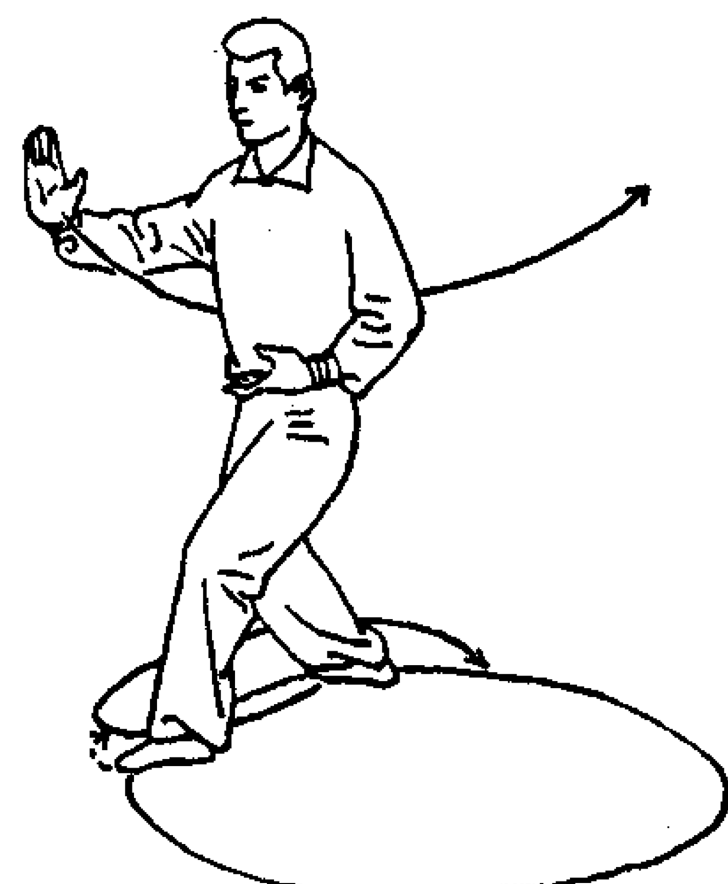


图472

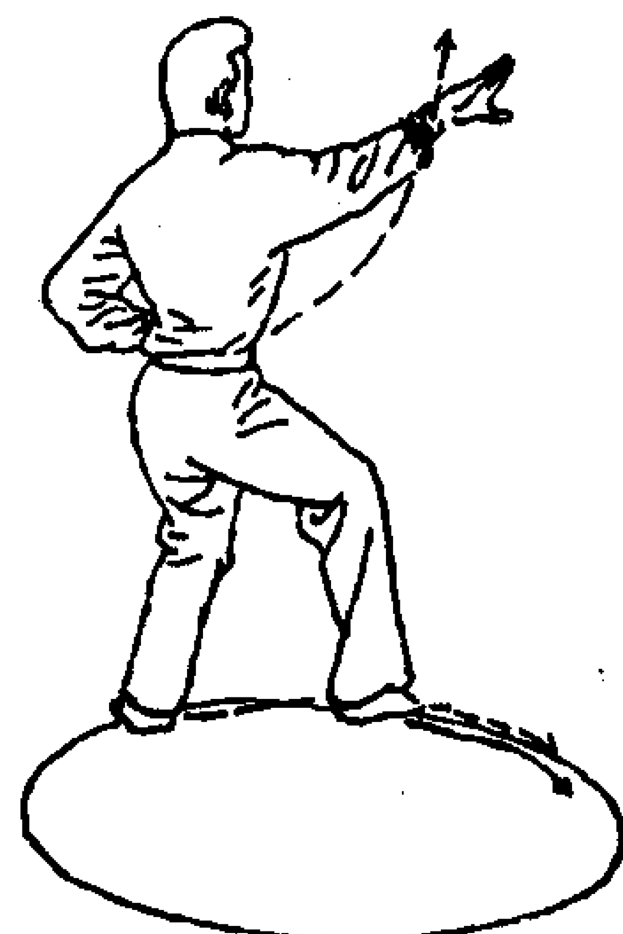


图473

12. 十字穿掌：接前式。左脚向右脚前扣上一大步，跟并右脚虚点地，同时左手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处，两臂十字交叉，眼看右肩外，呈十字穿掌

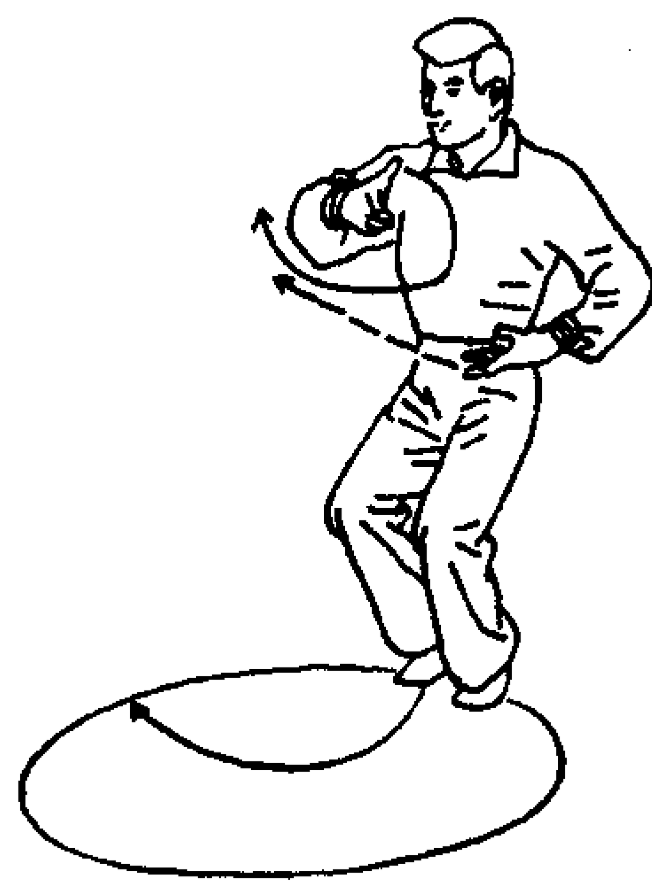
式（如图 474）。

13. 回身挑掌：接前式，向右回身，右脚向右前方开一大步，同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手伸向左后上方。重心正直下坐于左腿。呈回身挑掌式（如图 475）。

14. 猿猴扳枝：接前式，弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式（如图 476）。


图 474

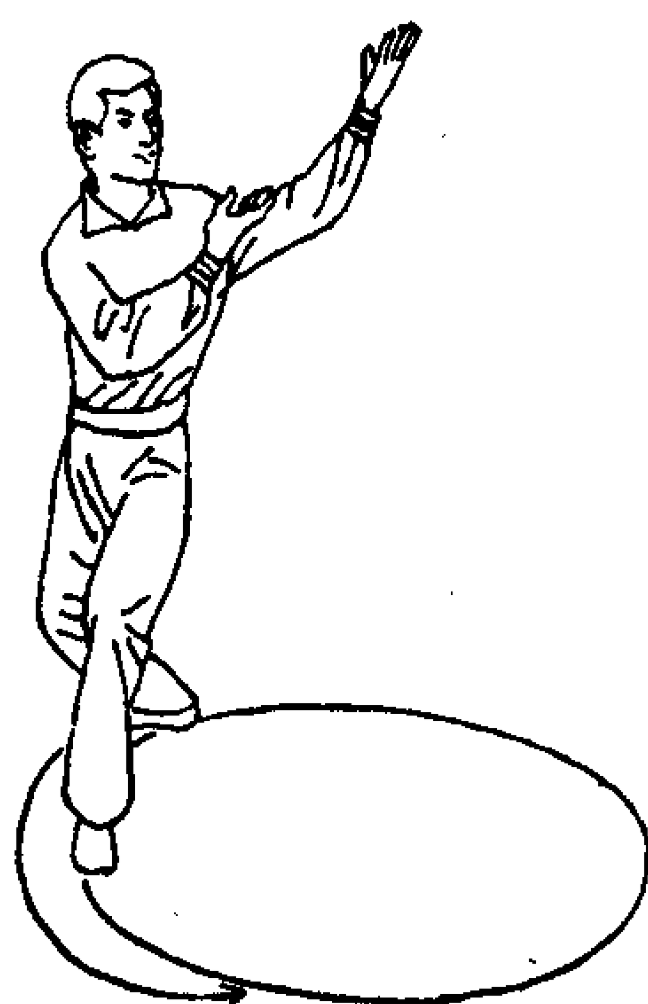

图 475

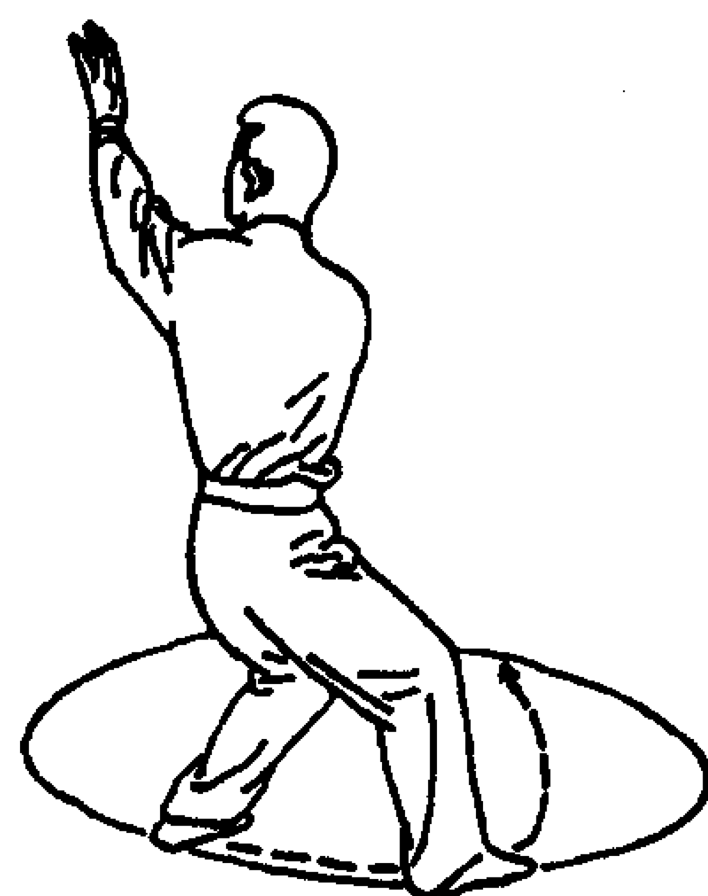

图 476

15. 叶底偷桃：接前式，向右前方摆出右步，右掌向右后方回带。向右后方扭腰。左手俯掌向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 477）。

16. 鸿雁出群：接前式。弓右膝，重心前移，同时右掌向前推按，向左前方摆上左步（第一步）。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方拧掌摆出，右手落于左肘弯处，两手心均向里。眼看左掌，呈鸿雁出群式（如图 478）。（17）青龙飞天：接前式，弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力向下蹲坐。眼看左掌（如图 479）。

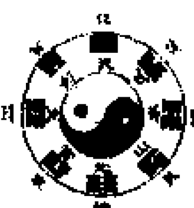

图 477


图 478


图 479

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰向左后扭转。双臂向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌（如图 480）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰向左后扭转，双



臂再向左后方上伸后摆，重心极力下坐于左腿。眼看左掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图481）。

18. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图482）。

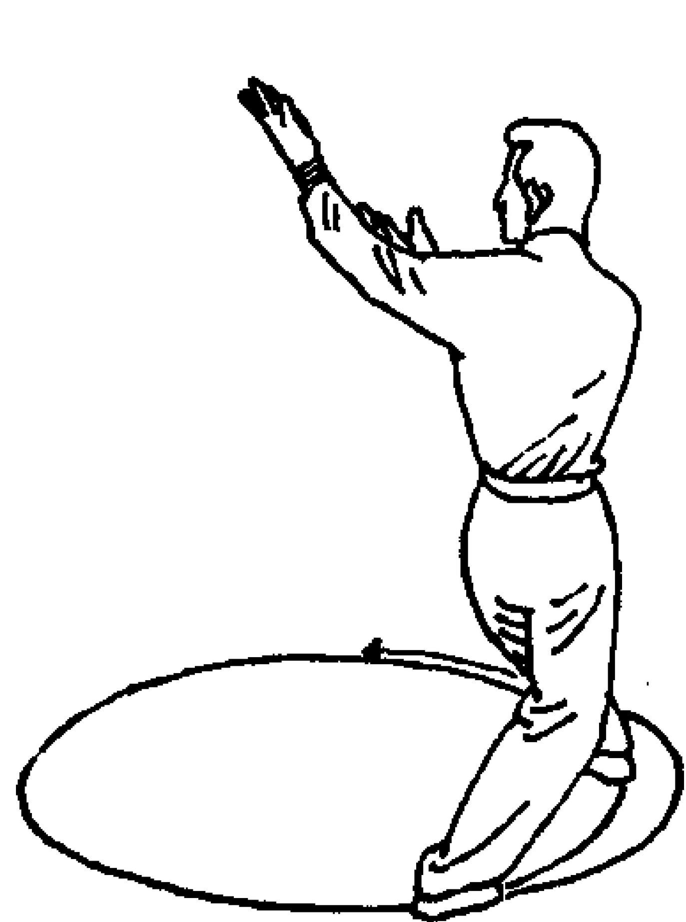


图480

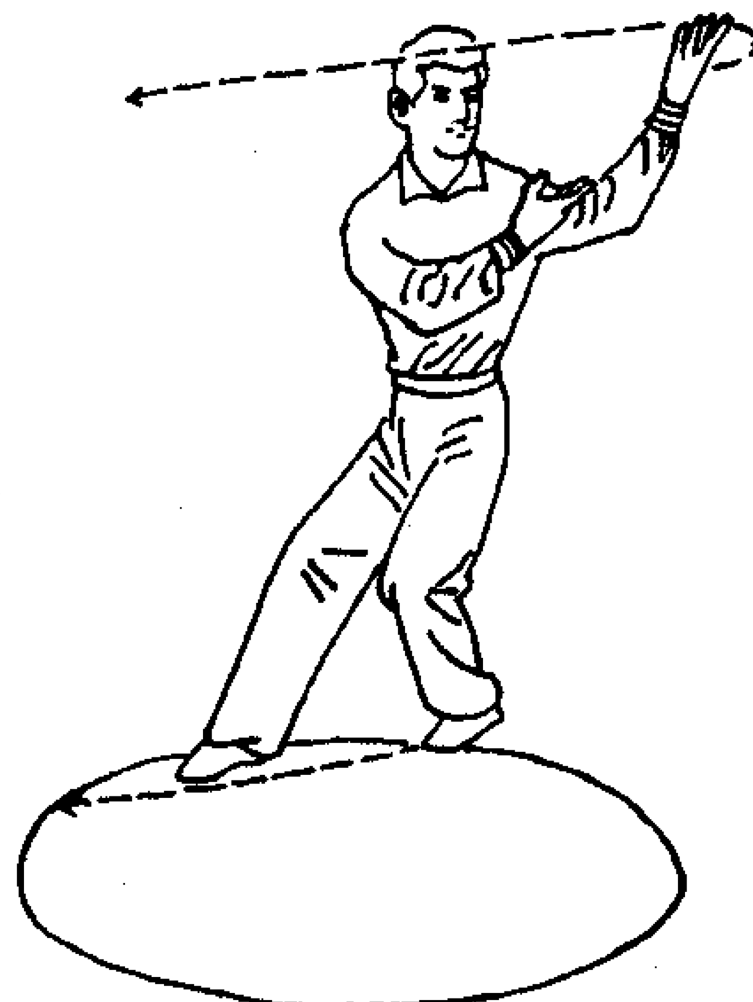


图481



图482

19. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。左掌在前、在上、手指与眉齐。右掌在后、在下在左肘尖处。呈白虎坐地式（如图483）。



图483



图484

20. 乾坤旋转：上动不停，再向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，用白虎坐地式沿圈不断向左走转（如图483、484）。

第八掌　鹞子翻身

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法的走转姿势（如前图483、484）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图485）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前，扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上，眼看左手。呈扣步藏花式（如图486）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图487）。


图485

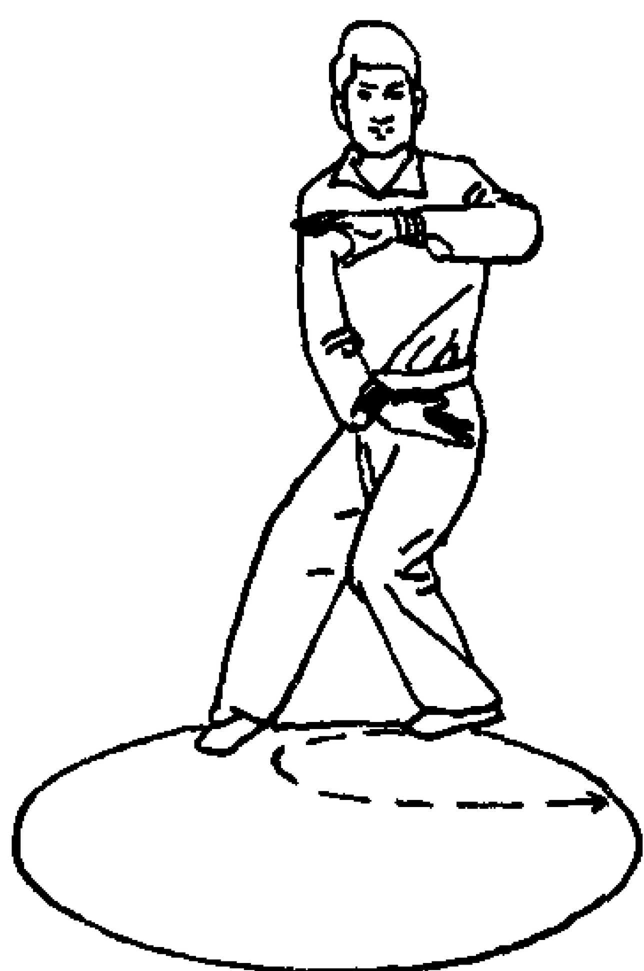
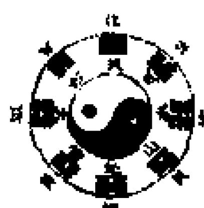

图486

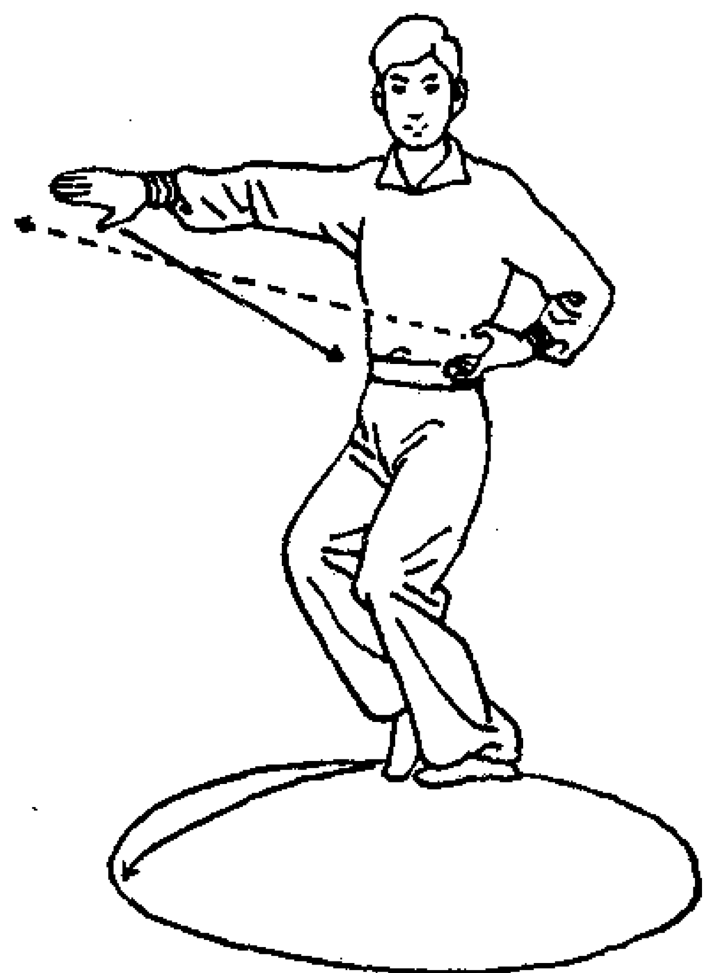

图487

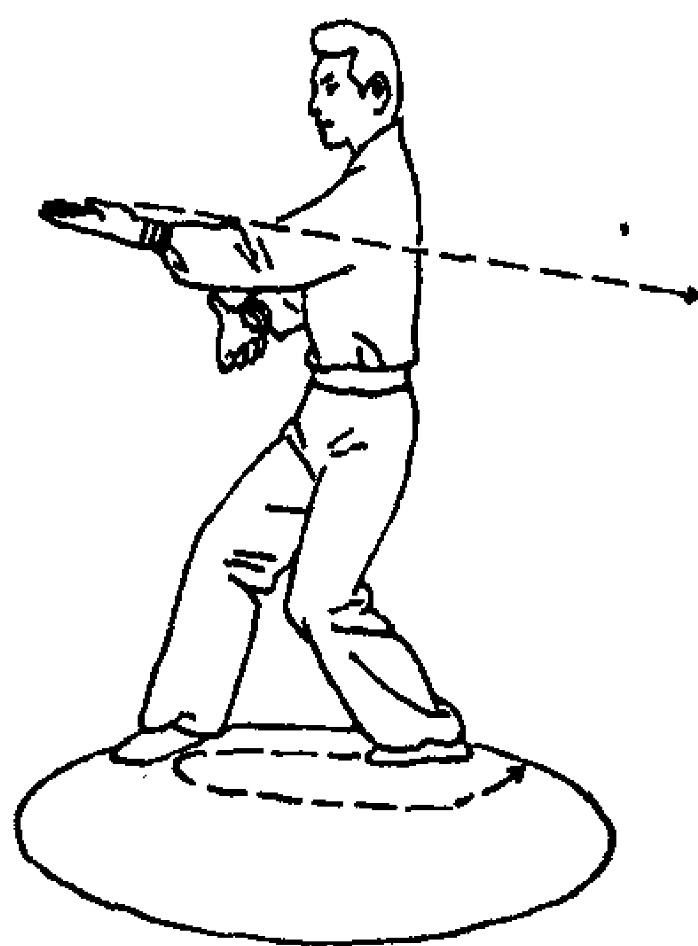
2. 里桩式：上动不停，重心正直前移左腿。向左后转身180度。提右脚经左脚内侧向左后方扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间。同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前伸出切掌。两膝相扣抱，

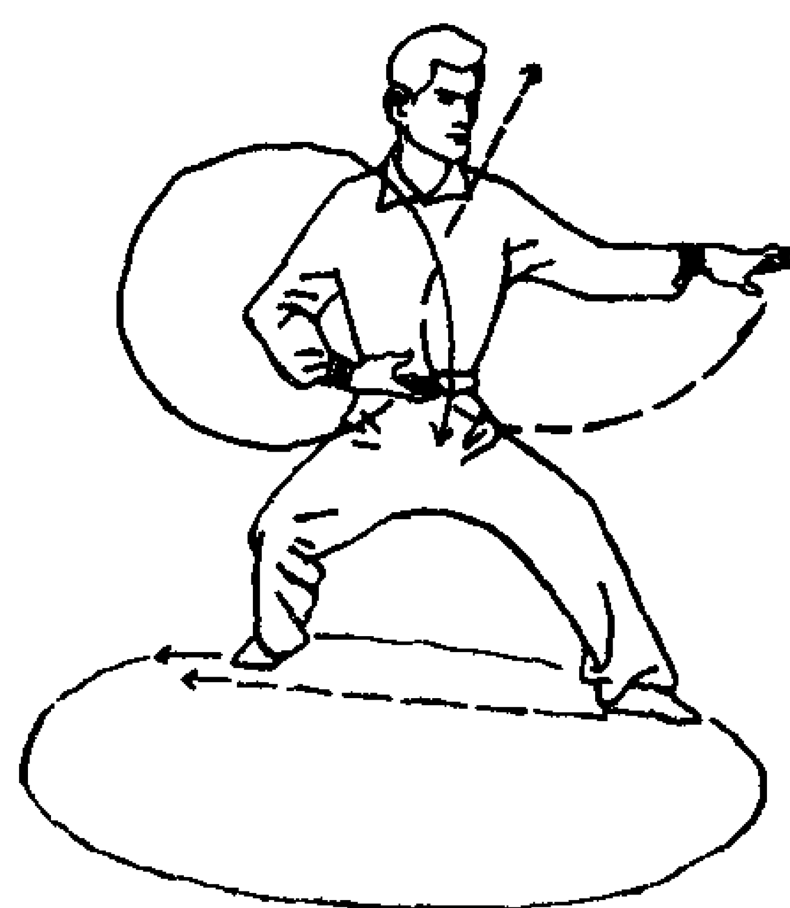


重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图488、489）。

3. 外桩式：接前式，重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出，重心坐于右腿；右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图490）。


图488


图489


图490

4. 柔身下势：接前式，向右退右步，收并左脚虚点地，同时左手向右领手。身下蹲，柔身下势，重心在右脚。同时右手向左拦掌，左手从右臂内上穿挑起立桩，右手俯掌落于左肘下，呈柔身下势式（如图491）。

5. 搂膝打掌：上动不停。向左铺左腿，向左扭腰，同时向左搂左手，左手搂向左膝外，同时平胸打右掌，弓左膝，呈左弓箭步。呈搂膝打掌式（如图492、493）。


图491

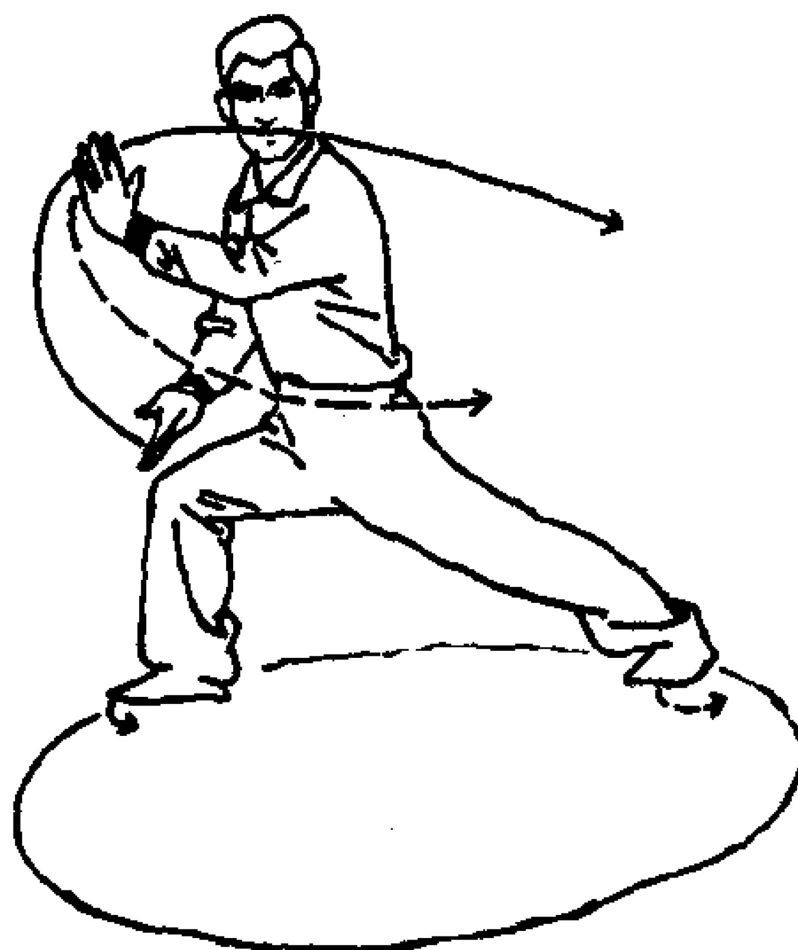

图492

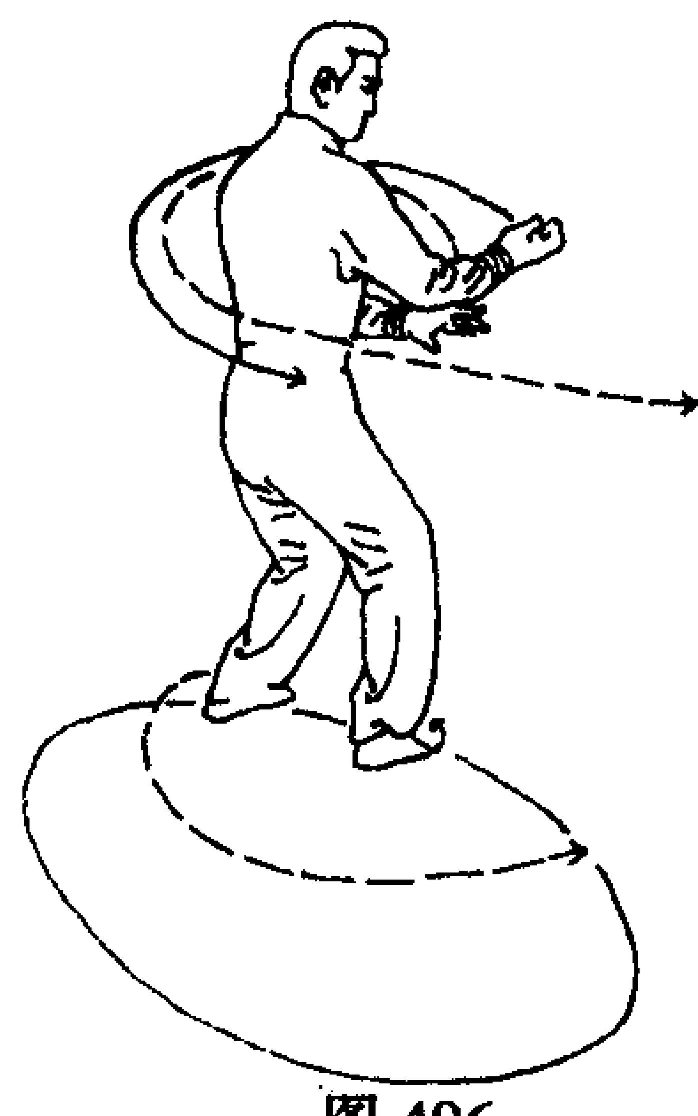

图493

6. 上步前撞：上动不停。收并右脚虚点地，右掌下按回收，再随着右脚向左脚前上步而双手向前撞掌，右手在下，手心向前下探于右脚旁，左手在头上平伸探出。眼看右掌（如图494）。

7. 鹞子翻身：右脚尖内扣，起左腿向左后平翻身，横落左步。双手在头上随翻身而向左后拧摆。向左脚尖前扣上右步，两膝相扣。眼看左掌。呈鹞子翻身式（如图495、496）。


图 494

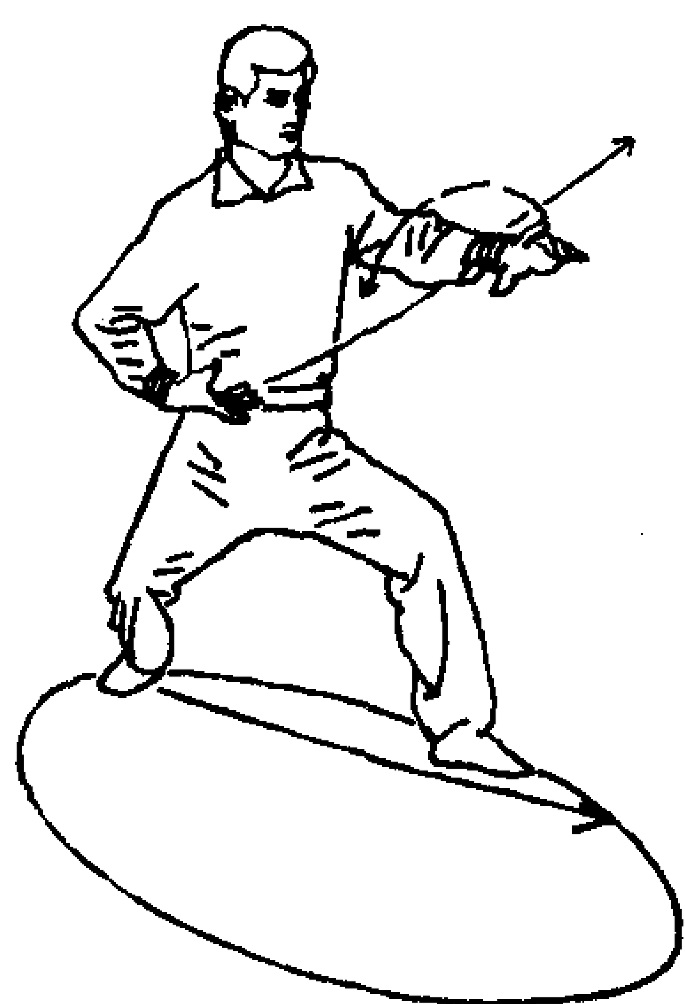

图 495


图 496

8. 退步打掌：上动不停，退左步，向左转身。同时左手随转身向身后打削掌，右手平端右腰间。重心坐于右腿。眼看左掌，呈退步打掌式（如图 497）。

9. 平穿掌：接前式，向左脚前上右步，同时左手由左向右平拦掌，右手拧掌由左肘下向前平穿出，左手俯掌收回，停于右肘内侧，重心后坐于左腿。眼看右掌。呈平穿掌式（如图 498）。

10. 回身探掌：右脚尖内扣，向左转身，重心移于右腿。收并左脚虚点地，同时右手收回平端右腰间，向左方摆出左步。同时左手反掌向左前方探出，重心坐于右腿。眼看左掌，呈回身探掌式（如图 499）


图 497

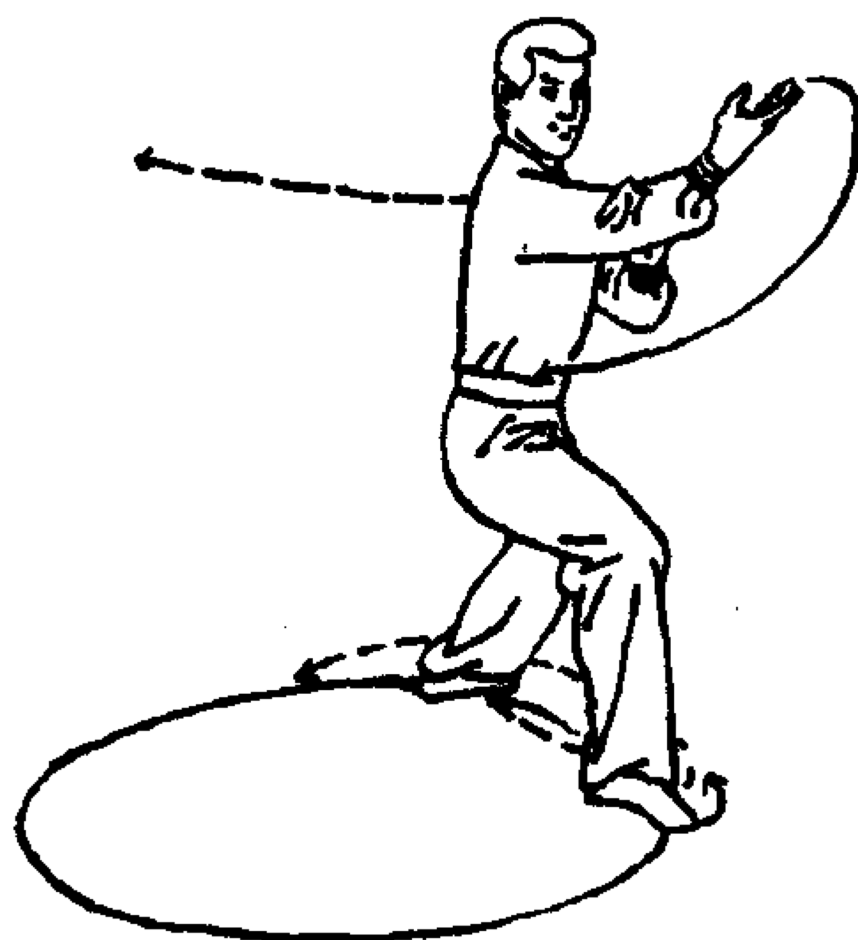
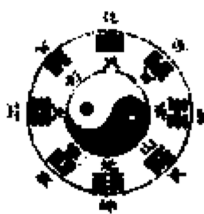

图 498


图 499

11. 叶底藏花：向左脚前扣上右步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲。面向圈里，背向圈外，同时右手仰掌向左腋下平穿掌。左手收回俯掌平横胸前，与右手上下相抱，眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图 500）。

12. 狮子摇头：向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出，左手中指按于右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图 501）。

上动不停。右掌继续向后方平摆至右肩外；左手仍扶于右腕处。两手同时翻转，使两手心相对合，右手在上，左手在下，左脚落实，右脚虚点地。同时双手由右肩经



肱下穿向左肩。两肘平肩端起，眼看左肩外，呈狮子左摇头式（如图502）。

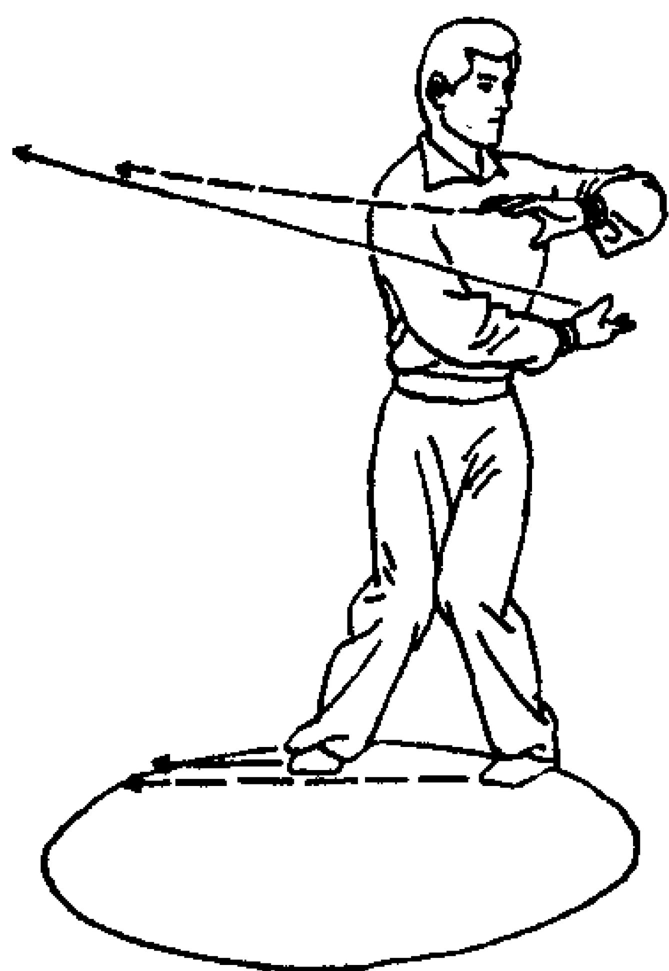
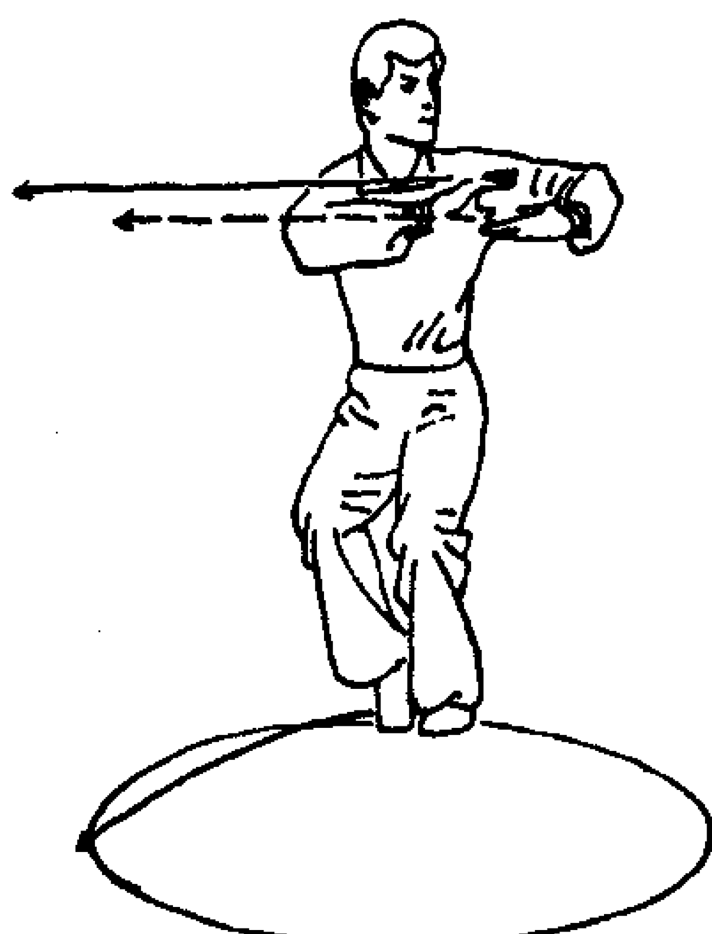

图500


图501

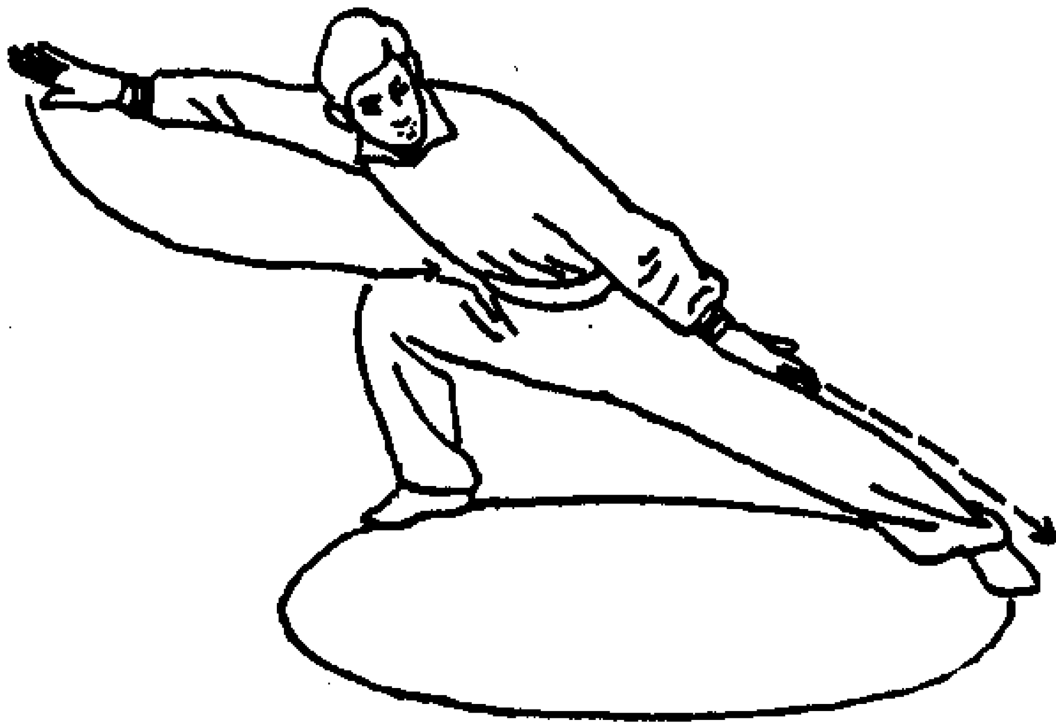

图502

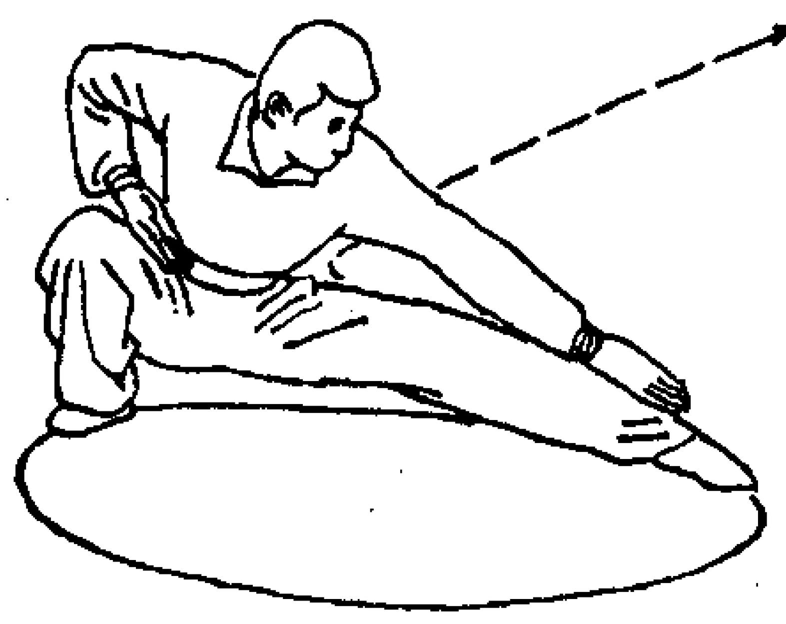
上动不停，向右回头，右脚向右前方横开一大步。呈右弓箭步，同时双手向右前方平摆出盖掌，身向右前方探出，左手仍扶于右腕处，眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图503）。

13. 锦鸡撒膀：接前式，左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下伸，两臂前后伸直，头贴右臂，眼回看左脚，身向右脚下坐（如图504）。

上动不停。向左回头，左手伸向左脚处，右手收回右腰处，手心向上，左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图505）。


图503


图504

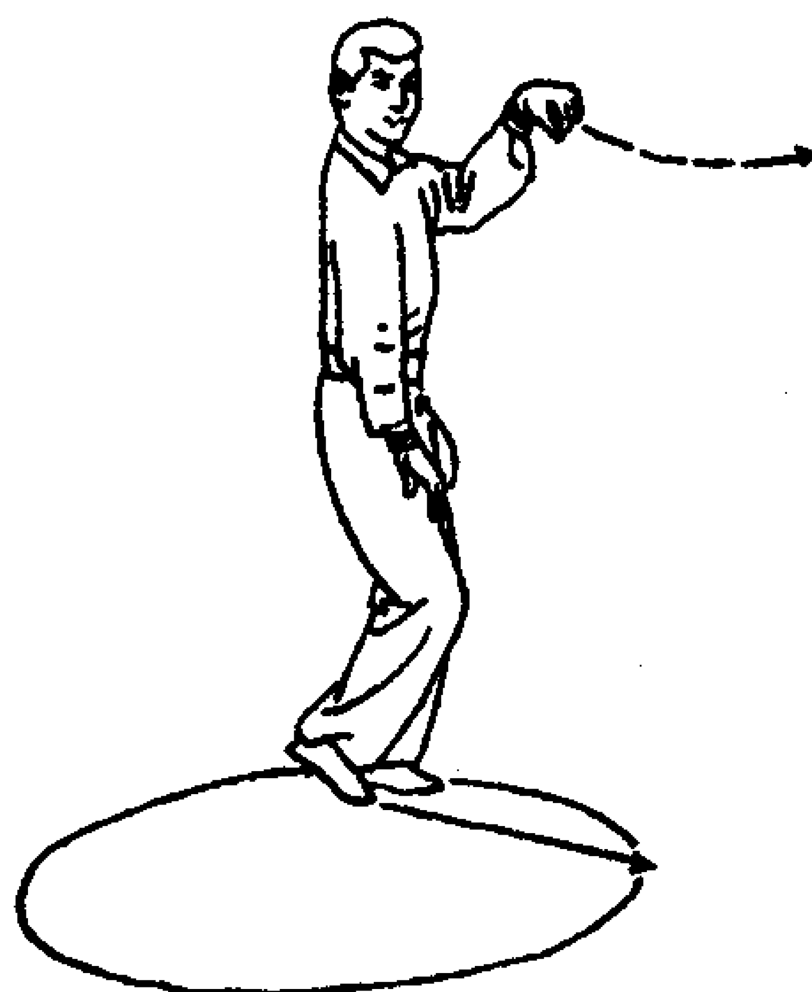

图505

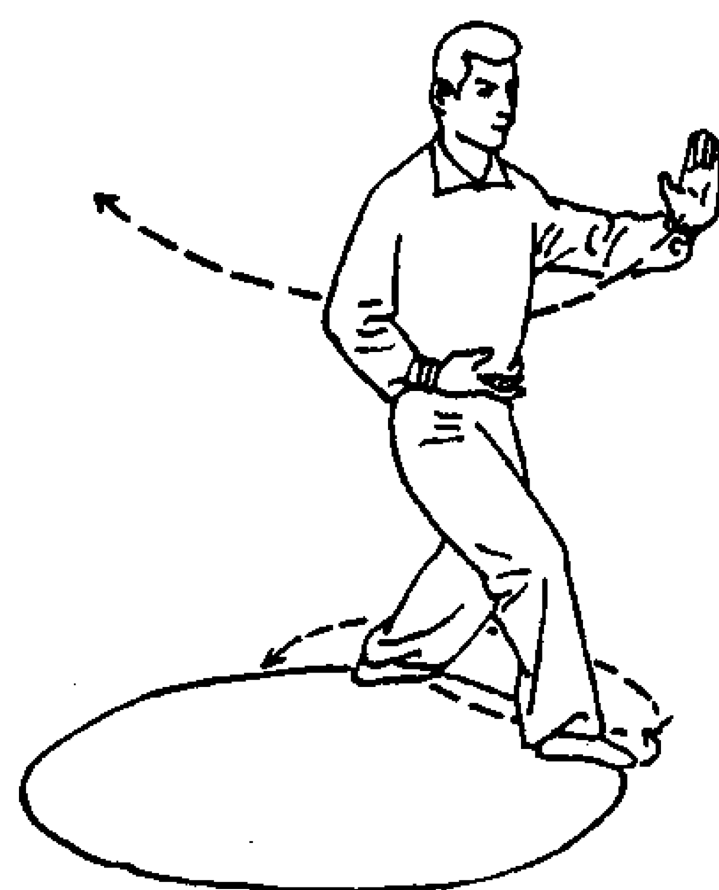
14. 移花接木：左手心翻向上。起身向左前上方冲左掌，重心先在左腿，随即后坐于右腿。眼看左掌。右手平端右腰处。呈移花接木式（如图506）。

15. 搬打掌：接前式，左脚尖外摆，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时左手变俯掌向前下扣，再搬回左肩前，同时右手俯掌向前下按于右胯外。同时以右膀肩向前靠撞。眼看前方（如图507）。

上动不停。进右步，微跟左步。向右扭腰，同时左掌向右前方平胸立掌打出。同时右掌端回右腰间。重心前冲，随即坐回左腿，呈搬打掌式（如图508）。


图 506

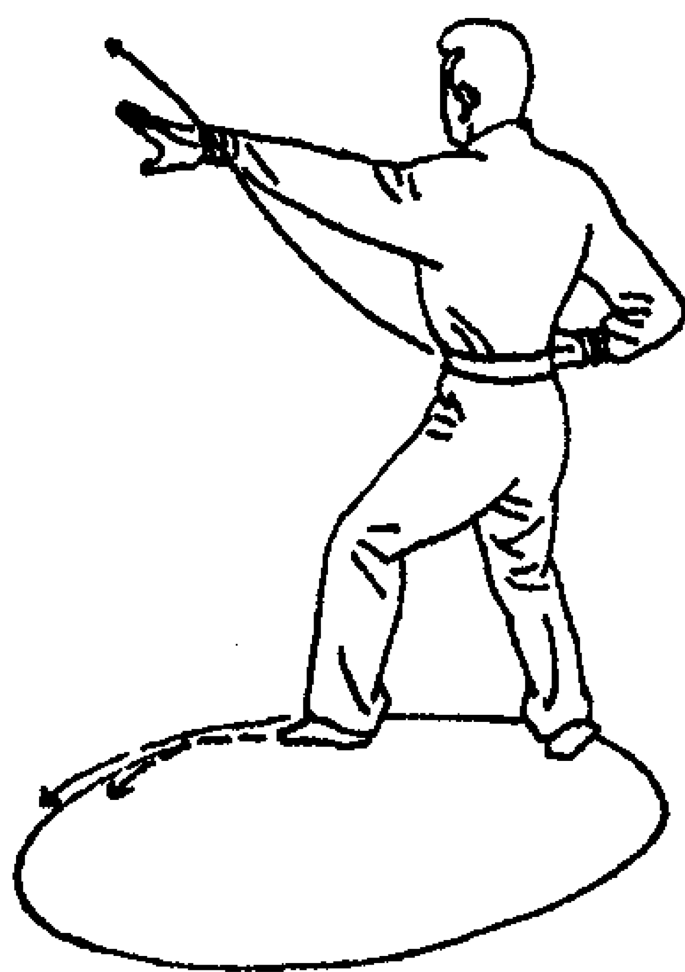

图 507


图 508

16. 回身探掌：接前式，右脚尖内扣。向左回身。收并左脚虚点地。左掌俯掌收回腹前，向左摆出左步，同时左手反掌，向左前上方探出，右手平端右腰间，呈回身探掌式（如图 509）。

17. 十字穿掌：接前式，右脚向左脚前扣上一大步，跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处，两臂十字交叉，眼向左回看，呈十字穿掌式（如图 510）。

18. 回身挑掌：接前式，向左回身，左脚向左前方开一大步。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手伸向右后上方。重心下坐于右腿。呈回身挑掌式（如图 511）。


图 509

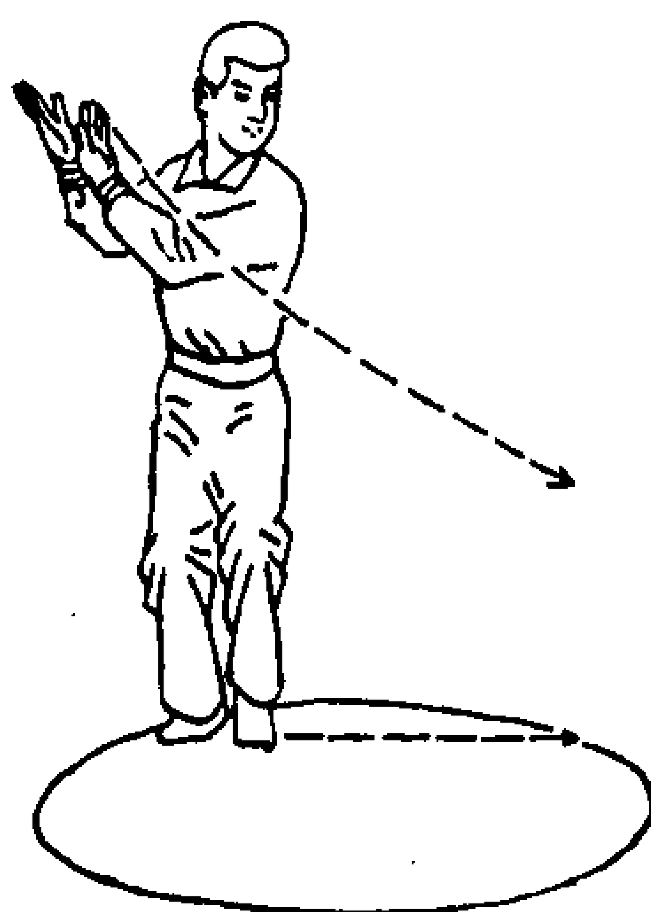
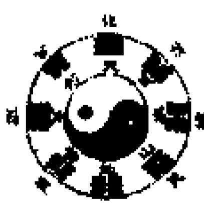

图 510


图 511

19. 猿猴扳枝：接前式，弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间，呈猿猴扳枝式。（如图 512）。

20. 叶底偷桃：向左前摆出左步，左掌向左后方回带，向左方扭腰。右手俯掌，向左臂下平胸穿掌，眼看左肘外，呈叶底偷桃式（如图 513）。

21. 鸿雁出群：接前式。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按，向右前方摆上右步（第一步）。腰向右扭，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里，眼看右掌，重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图 514）。



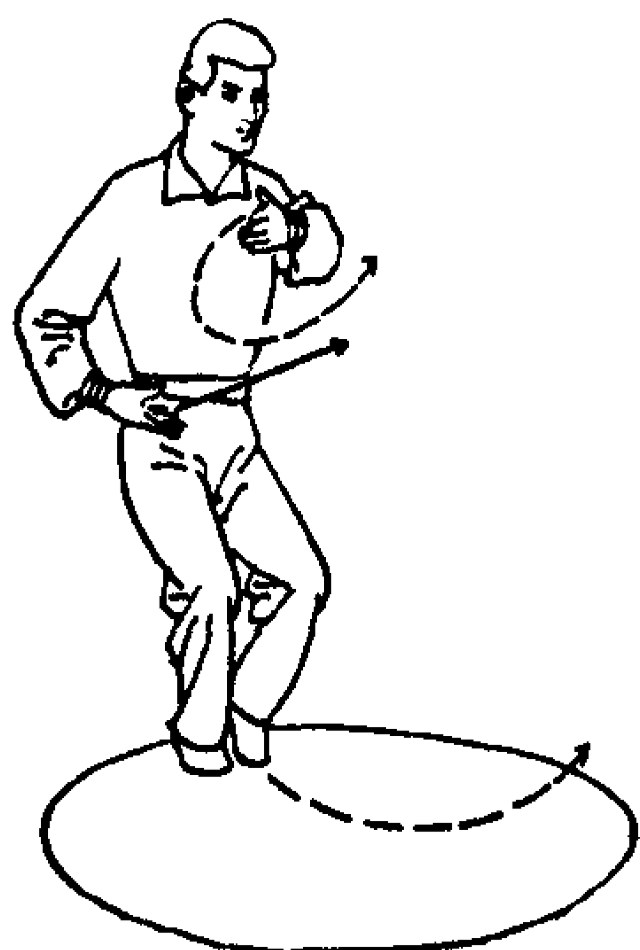


图 512



图 513

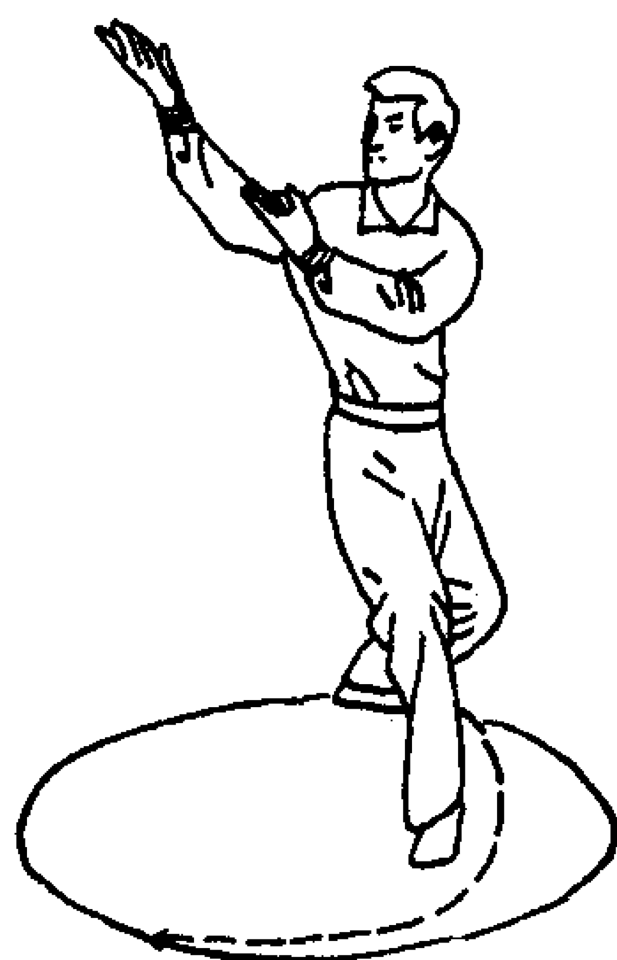


图 514

22. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。腰向右后扭，同时双臂向右后方上伸后摆，臀部极力蹲坐。眼看右掌（如图 515）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右后扭，双臂向右上方后摆，重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图 516）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。腰再向右后扭。双臂再向右后上方后摆，重心下移，极力下坐于右腿。眼看右掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式。（如图 517）。

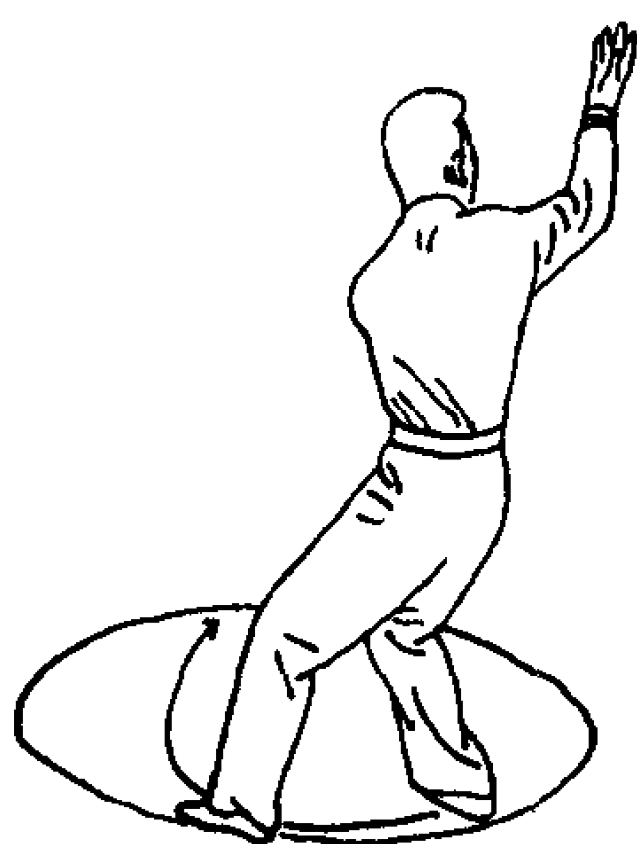


图 515

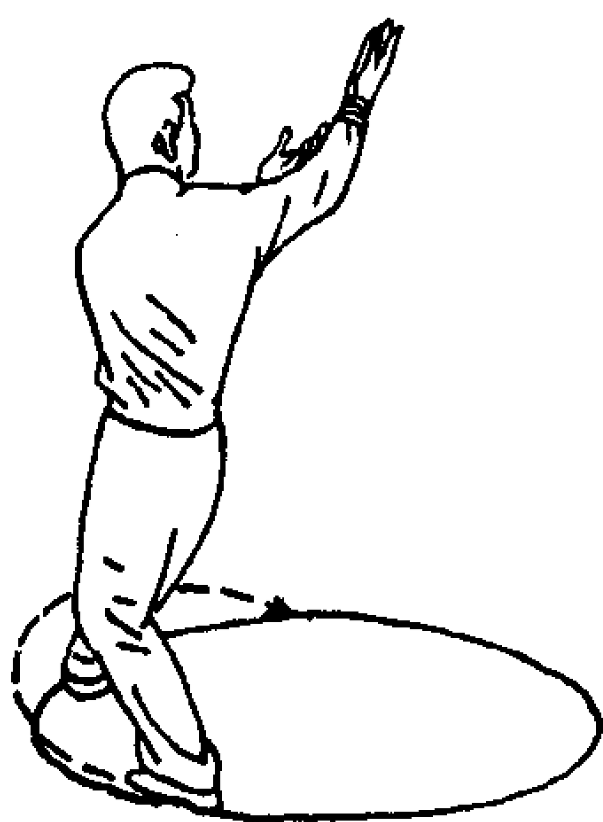


图 516



图 517

23. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。第五步，向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图 518）。

24. 白虎坐地：上动不停，双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向，右掌在上，在前，手指与眉齐，左掌在下，在后，在右肘尖处，两手呈瓦陇，眼看右手虎口，呈白虎坐地式（如图 519）。

25. 乾坤旋转：上动不停。再向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，

沿圈不断向右走转（如图520）。


图518


图519


图520

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中地盘右转法的走转姿势（如图519、520）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东北方向，艮宫卦位时，开始换式（如图521）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心下移，正直坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手。呈扣步藏花（如图522）。


图521

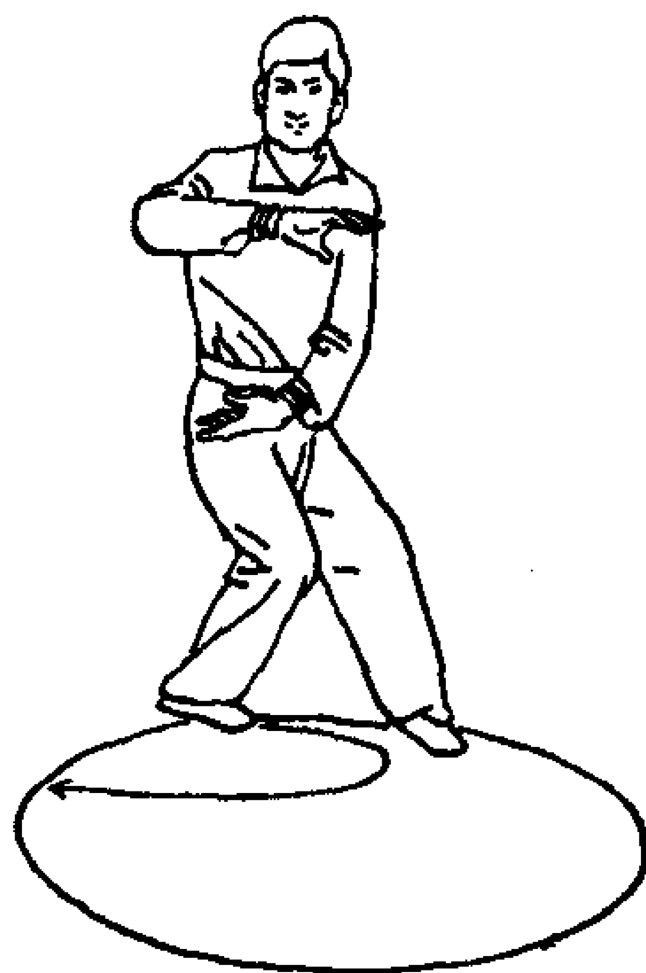
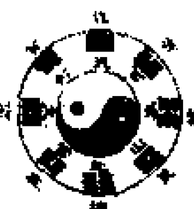

图522


图523

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图



523)。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间。同时右手随身右后转向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 524、525)。

3. 外桩式：接前式，重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出，重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 526)。

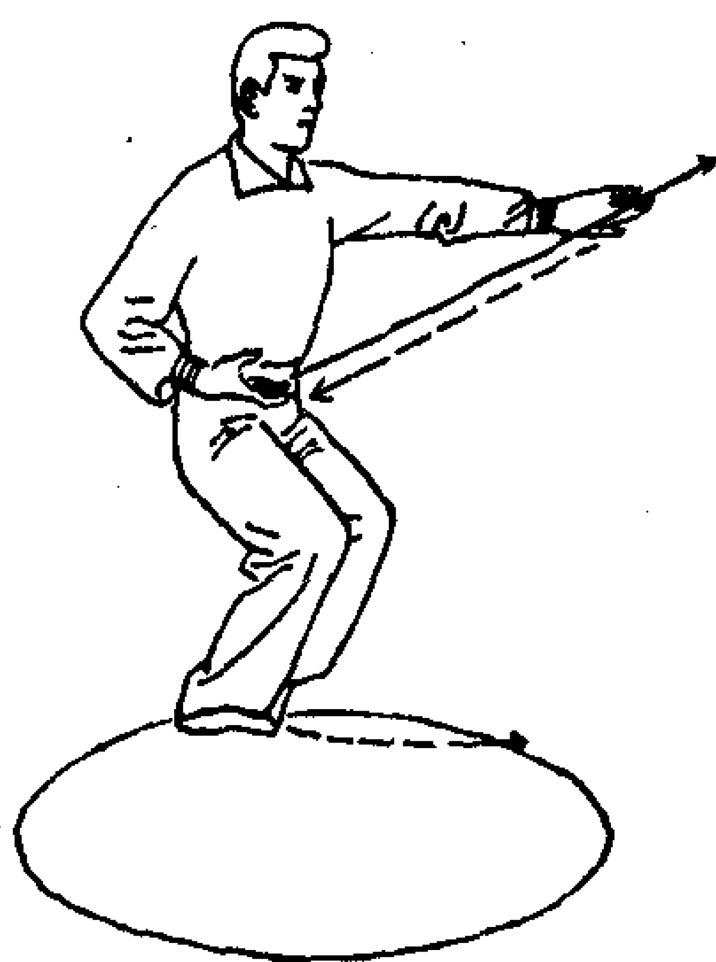
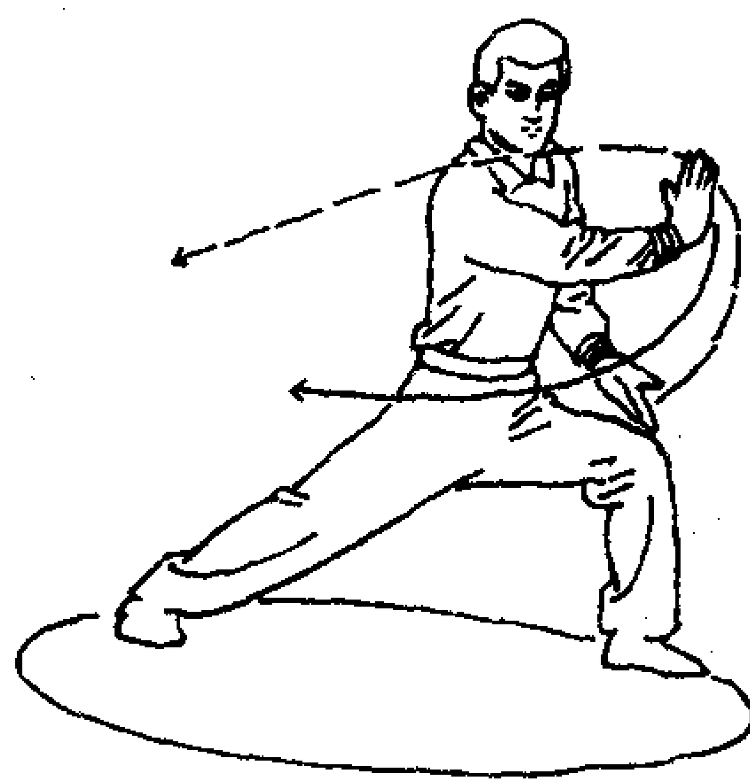

图 524


图 525


图 526

4. 柔身下势：接前式，向左退左步，收并右脚虚点地，同时右手向左领手。身向下蹲，柔身下势，重心在左脚。同时左手向右拦掌，右手从左臂里向上穿，挑起立桩，左手俯掌落于右肘下，呈柔身下势式（如图 527)。


图 527

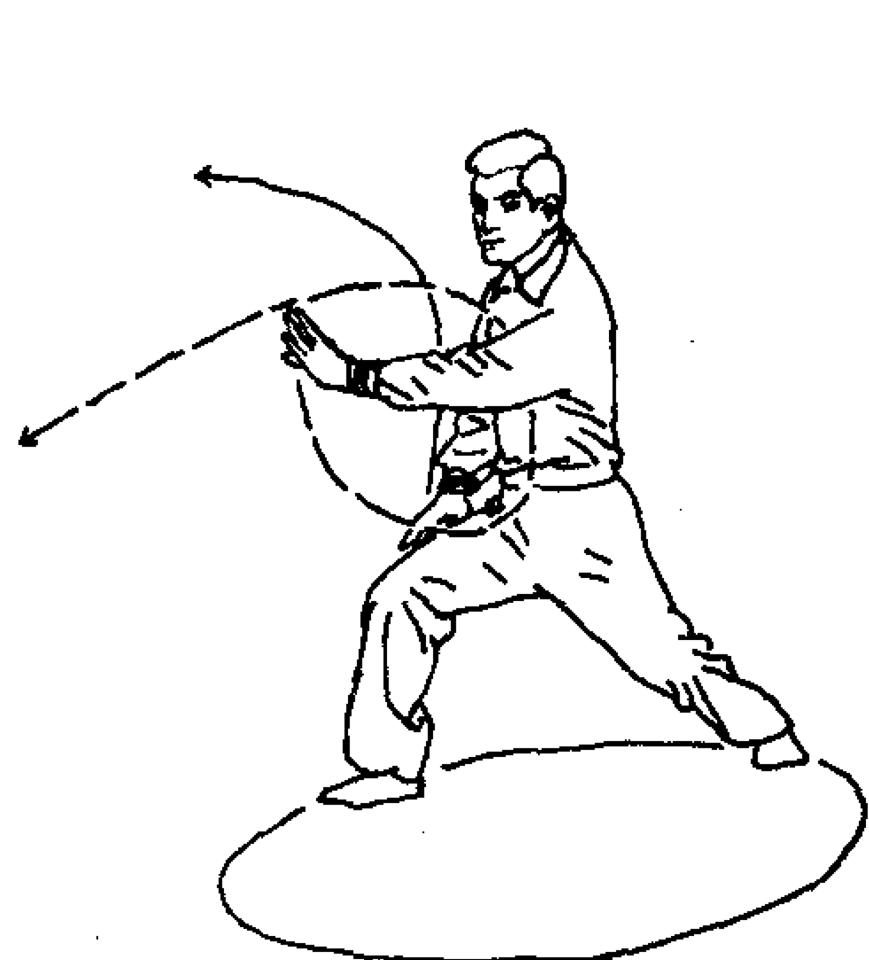

图 528

5. 搂膝打掌：上动不停。向右铺右腿，向右扭腰，同时向右搂右手，弓右膝，右手搂向右膝外，左手立掌向右平胸打出。呈右弓箭步。呈搂膝打掌式（如图 528、529)。

6. 上步前撞：上动不停。收并左脚，左掌下按回收，再随着左脚向右脚前上步，而双手向前撞掌，左手在下，手背贴左脚膀，右手在头上平伸探出。眼看右掌，呈上步前撞式（如图 530)。

7. 鹞子翻身：左脚尖内扣，起右腿，向右后平翻身，横落右步。双手在头上随翻

身而向右后拧摆。向右脚尖前扣上左步，两膝相扣。眼看右掌。呈鹞子翻身式（如图531、532）。


图 529

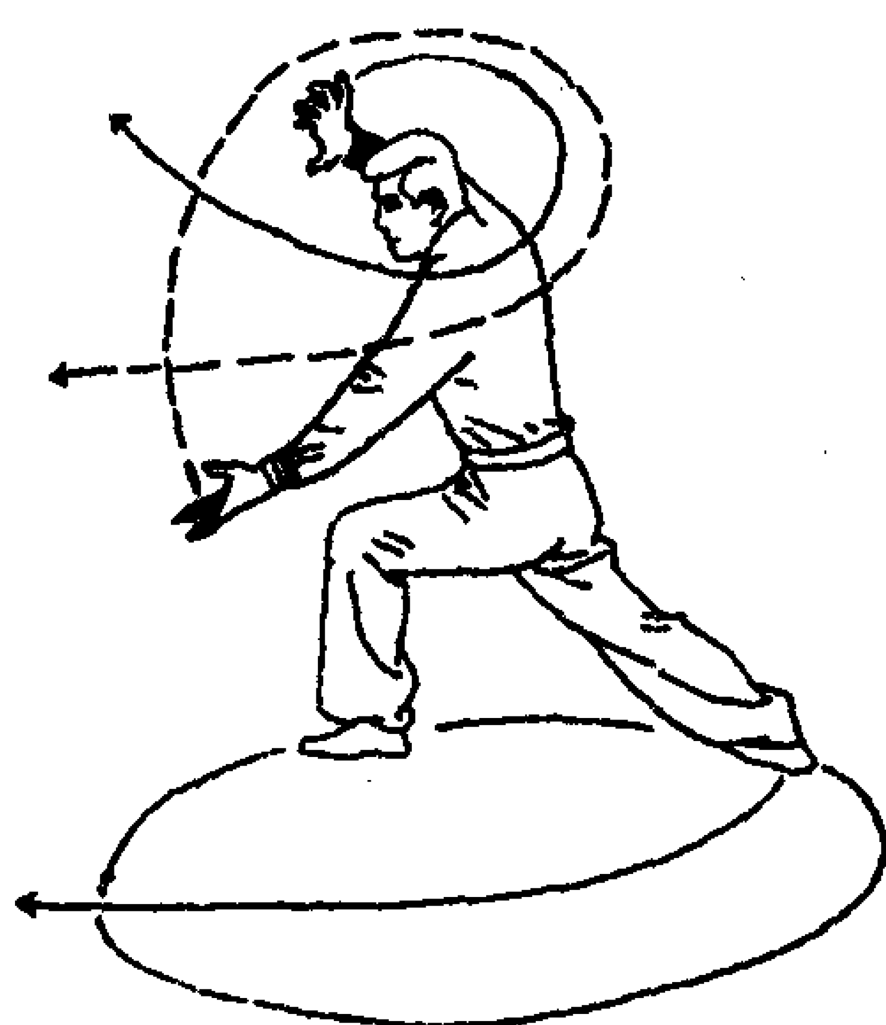

图 530


图 531

8. 退步打掌：上动不停，退右步，向右转身。同时右手随转身向身后打削掌，左手平端左腰间。重心坐于右腿。眼看左掌，呈退步打掌式（如图 533）。

9. 平穿掌：接前式，向右脚前上左步，同时右手由右向左平拦掌，左手拧掌由右肘下向前平穿出，右手俯掌停于左肘内侧，重心后坐于右腿。眼看左掌。呈平穿掌式（如图 534）。


图 532


图 533


图 534

10. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右转身，重心移于左腿。同时左手收回平端左腰间，收并右脚虚点地。眼看右肩外。向右方摆出右步。同时右手反掌向右方探出，重心坐于左腿。眼看右掌，呈回身探掌式（如图 535）

11. 叶底藏花：上动不停。向右脚前扣上左步，两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲。面向圈里，背向圈外，同时左手仰掌向右腋下平穿掌。右手收回俯掌平横胸前，与左手上下相抱，眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图 536）。

12. 狮子摇头：接前式，向左前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下



向左前方换出，右手中指按于左腕处。眼看左掌，呈狮子左摇头式（如图537)。


图535

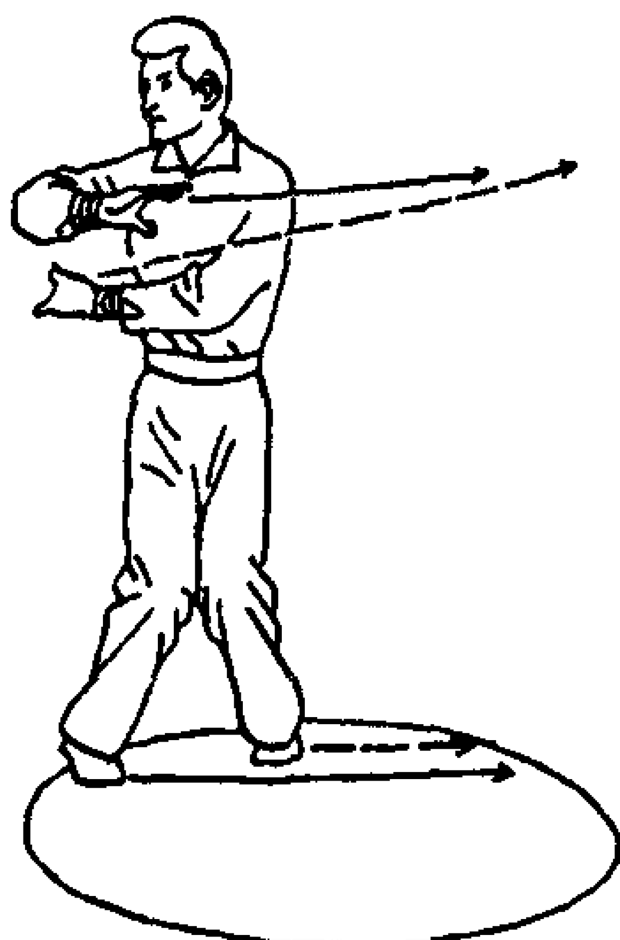
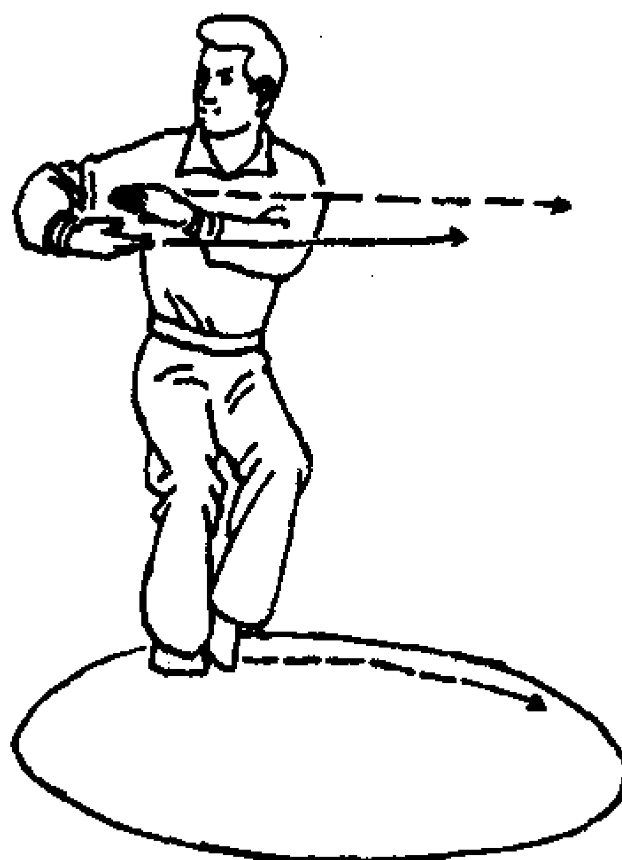
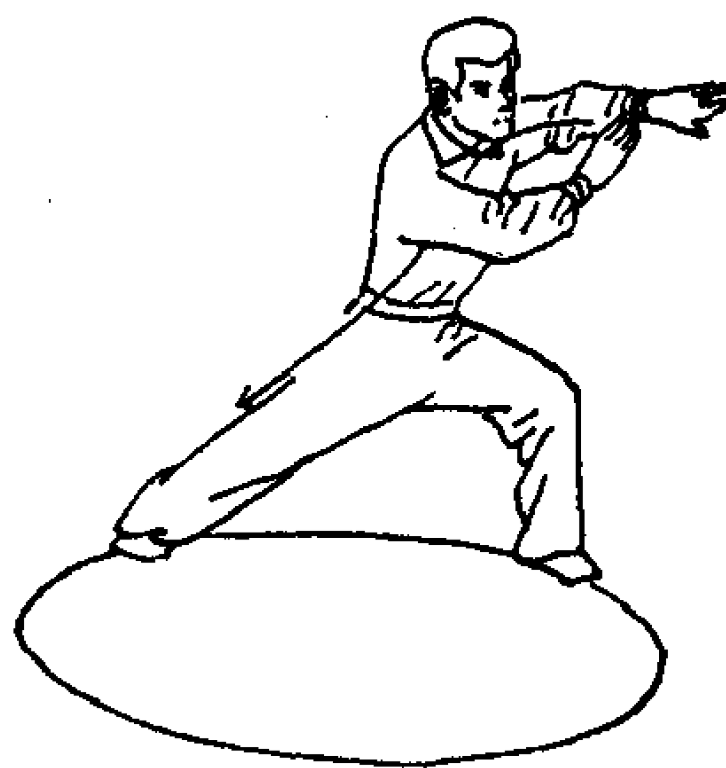

图536


图537

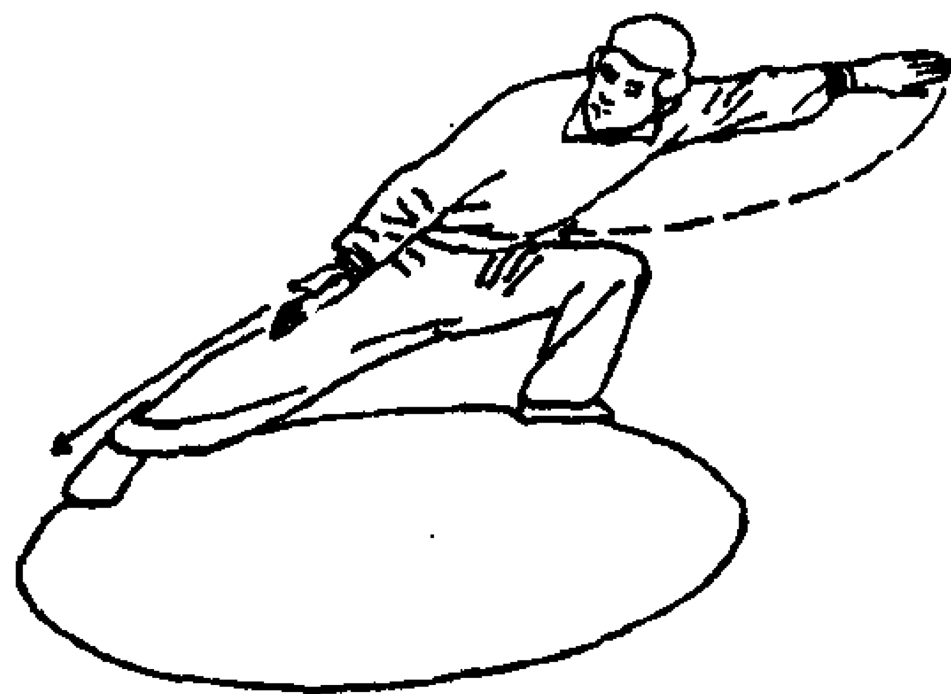
上动不停。左掌继续向左后方平摆至左肩外；右手仍扶于左腕处。两手同时翻转，使两手心相对合，左手在上，右手在下，右脚落实，左脚虚点地。同时双手由左肩经肱下穿向右肩。两肘平肩端起，眼看右肩外，呈狮子右摇头式（如图538)。

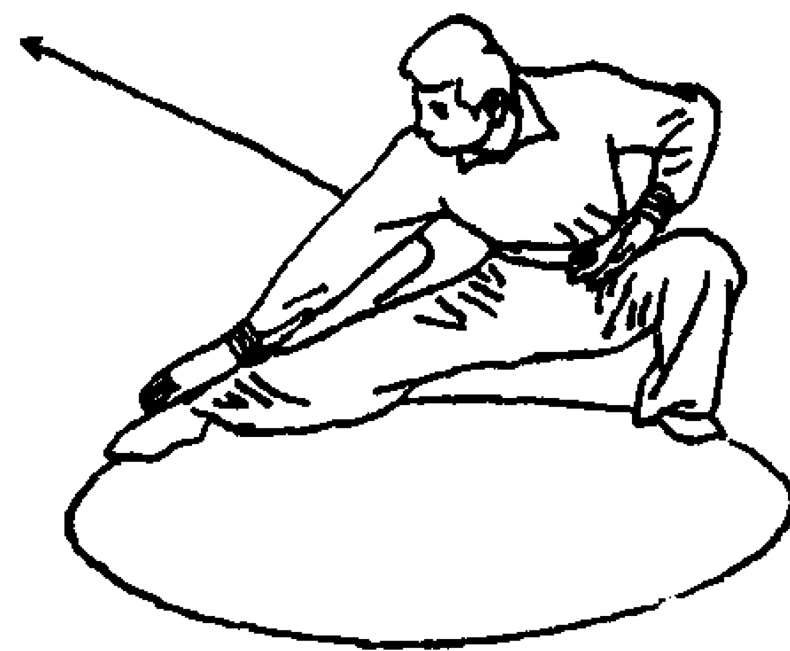
上动不停，向左回头，左脚向左前方横开一大步。呈左弓箭步，同时双手向左前方平摆出盖掌，身向左前方探出，右手仍扶于左腕处，眼看左掌，呈狮子摇头式（如图539)。


图538


图539

13. 锦鸡撒膀：接前式，右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿内侧反掌下伸，两臂前后伸直，头贴左臂，眼回看右脚，身向左脚下坐（如图540)。


图540


图541

上动不停。向右回头，右掌伸向右脚处，左手收回左腰处，手心向上，右腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图541)。

14. 移花接木：接前式。右手心翻向上。起身向右前上方冲右掌，重心先在右腿，随即后坐于左腿。眼看右掌。左手平端左腰处。呈移花接木式（如图542）。

15. 搬打掌：接前式，右脚尖外摆，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时右手变俯掌向前下扣，再搬回右肩前，同时左手俯掌向前下按于左胯外。同时以左膀肩向前靠撞。眼看前方（如图543）。

上动不停。进左步，微跟右步。向左扭腰，同时右掌向左前方平胸立掌打出。同时左掌端回左腰间。重心前冲，随即坐回右腿，呈搬打掌式（如图544）。


图542


图543


图544

16. 回身探掌：接前式，左脚尖内扣。向右回身。收并右脚虚点地。右手俯掌收回腹处，向右摆出右步，同时右手反掌，向右前上方探出，左手平端左腰间，呈回身探掌式（如图545）。

17. 十字穿掌：接前式，左脚向右脚前扣上一大步，跟并右脚虚点地。同时左手沿右臂下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处，两臂十字交叉，眼向右回看，呈十字穿掌式（如图546）。

18. 回身挑掌：接前式，向右回身，右脚向右前方开一大步。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手伸向左后上方。重心下坐于左腿。呈回身挑掌式（如图547）。

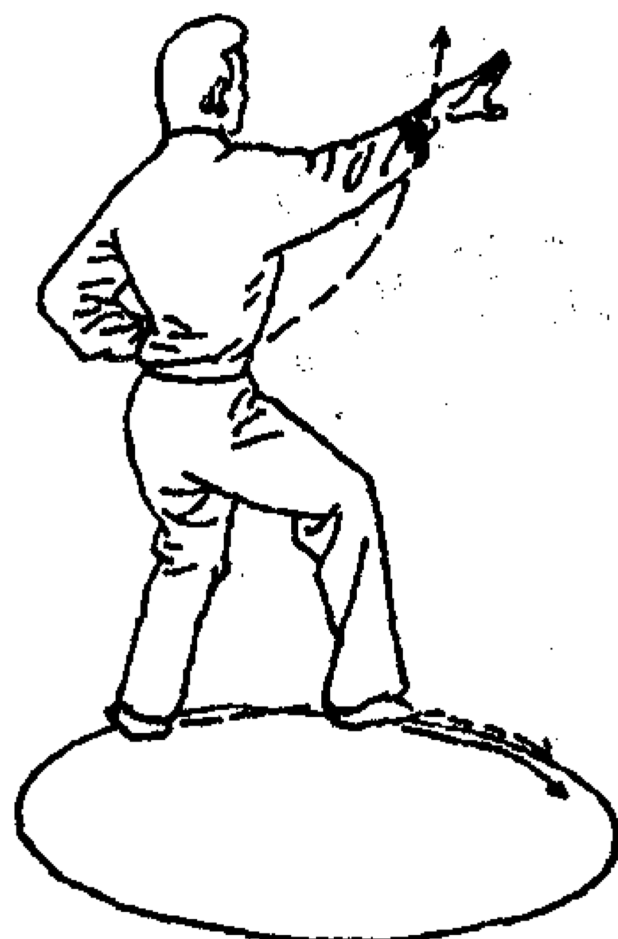
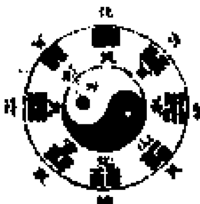

图545


图546


图547



19. 猿猴扳枝：接前式，弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间，呈猿猴扳枝式。（如图548）。

20. 叶底偷桃：向右前摆出右步，右掌向右方回带，向右方扭腰。左手心向下，向右臂下平胸穿掌，眼看右肘外，呈叶底偷桃式（如图549）。

21. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右手向前推按，向左前方上摆，上左步（第一步）。腰向左扭，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里，眼看左掌，重心坐于右腿。呈鸿雁出群式（如图550）。

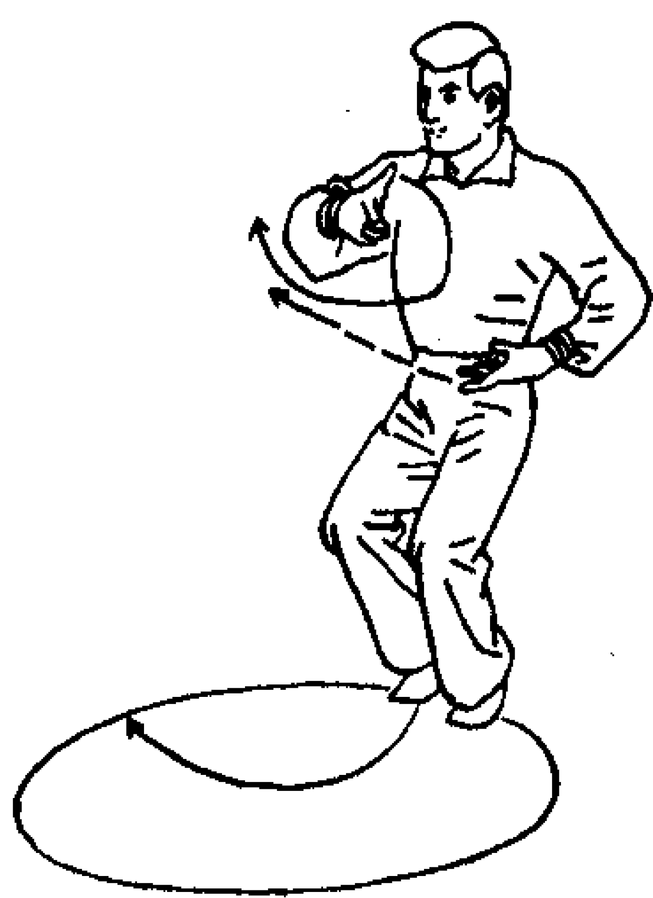


图 548



图 549

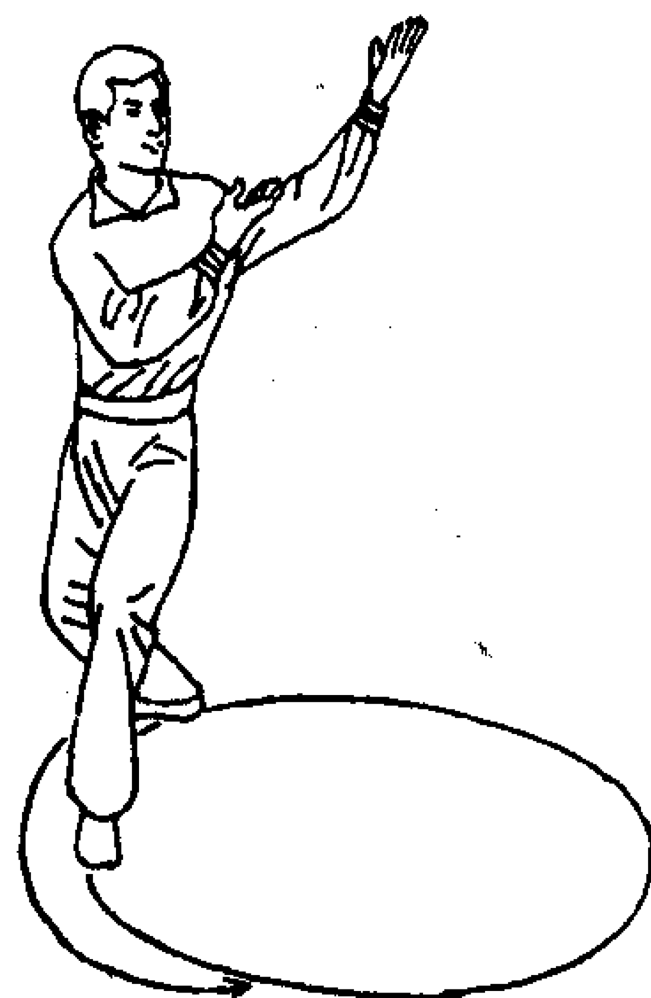


图 550

22. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。腰向左后扭，双臂向左后方上伸后摆，臀部极力蹲坐。眼看左掌（如图551）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。腰向左后扭，双臂向左上方后摆，重心极力下坐于右腿。眼看左掌（如图552）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。腰再向左后扭转。双臂再向左后上方后摆，重心下移极力下坐左腿。眼看左掌，原地共摆扣四步，转一小圆圈。呈青龙飞天式。（如图553）。

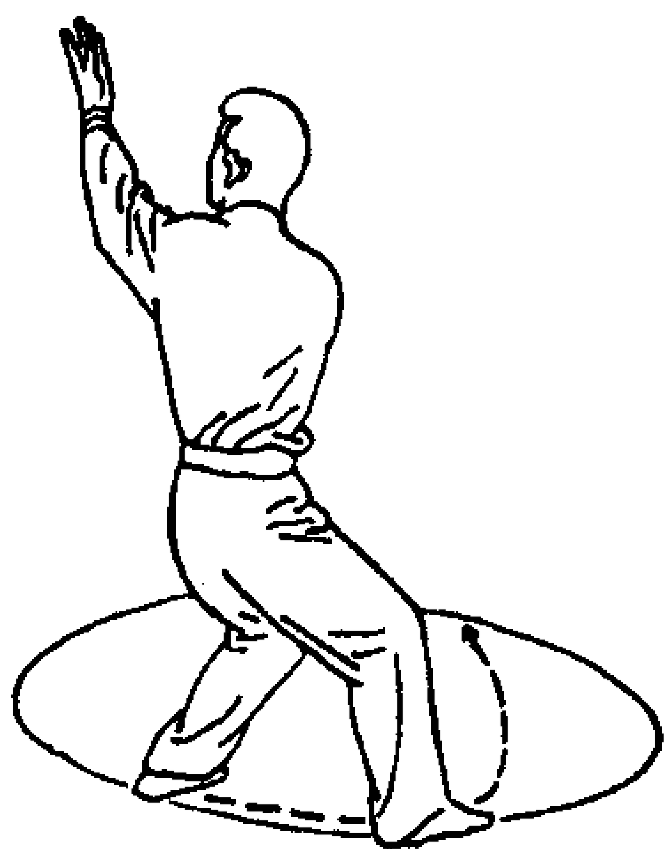


图 551

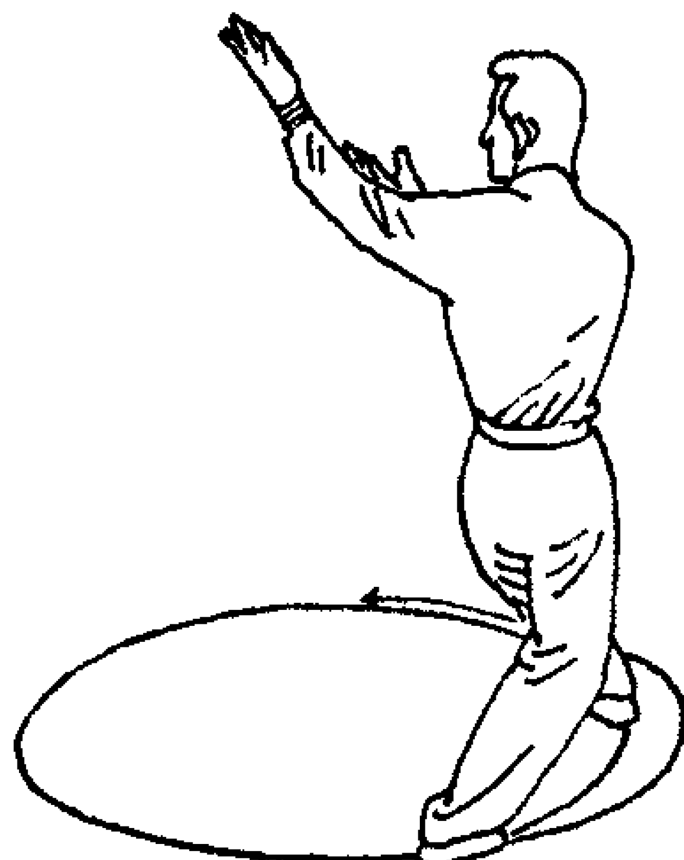


图 552



图 553

23. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上

左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图554）。

24. 白虎坐地：上动不停，双掌同时旋转，使手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向，左掌在上，在前，手指与眉齐，右掌在下，在后，在左肘尖处，眼看左手虎口，呈白虎坐地式（如图555）。

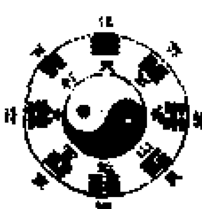
25. 乾坤旋转：上动不停。再向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿大圆圈不断向右走转（如图555、556）。


图 554


图 555


图 556

艮宫八卦掌至此已经练完，可接练其它宫掌法，若不再练，可按九宫八卦转掌之收式结束。



九宫八卦转掌收式

当本宫掌法练完，可接练其它宫掌法。若不再练，可以白虎坐地式按天盘左旋法，沿圈走到起式左方时，向中宫圆心摆过左步，按下列动作进行收式。

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，沿圈不断向左走转的姿势（如图 557、558）。

二、收式动作

黄龙回宫：当以白虎坐地式，按天盘左旋法沿圈，走转到起式的左方时，向圆圈中心之中宫摆进左脚，同时拧旋左掌使手心向外，指尖向右，同时右掌心拧旋，指尖向左，平托胸前，重心正直下坐于右腿。眼看左掌。呈黄龙回宫式（如图 559）。



图 557

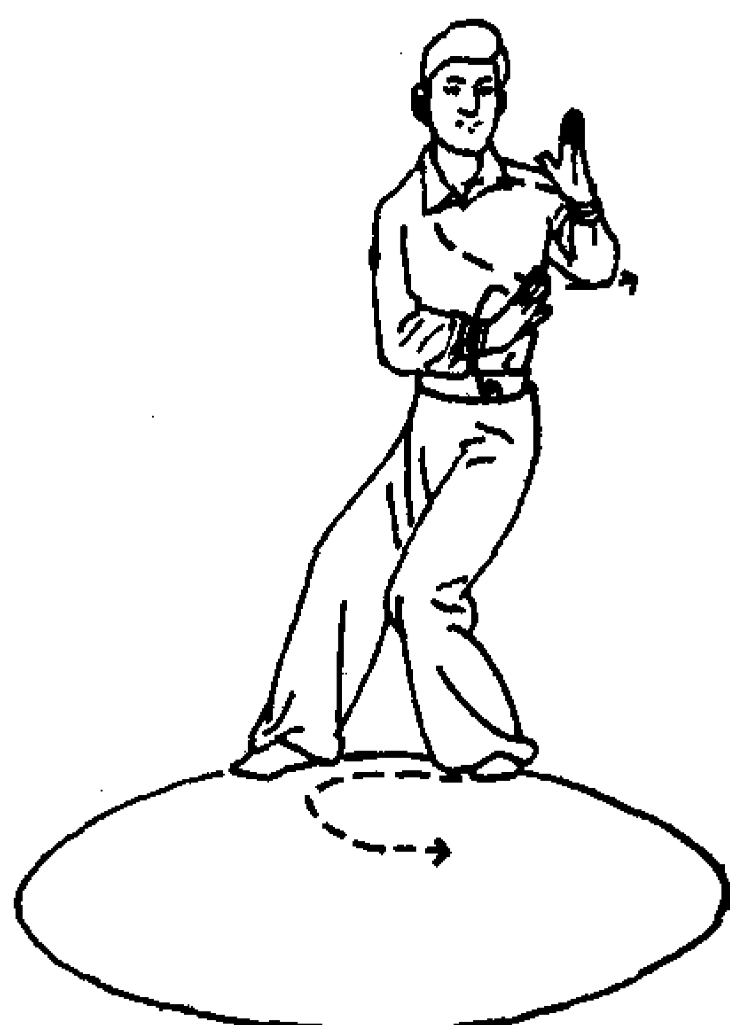


图 558

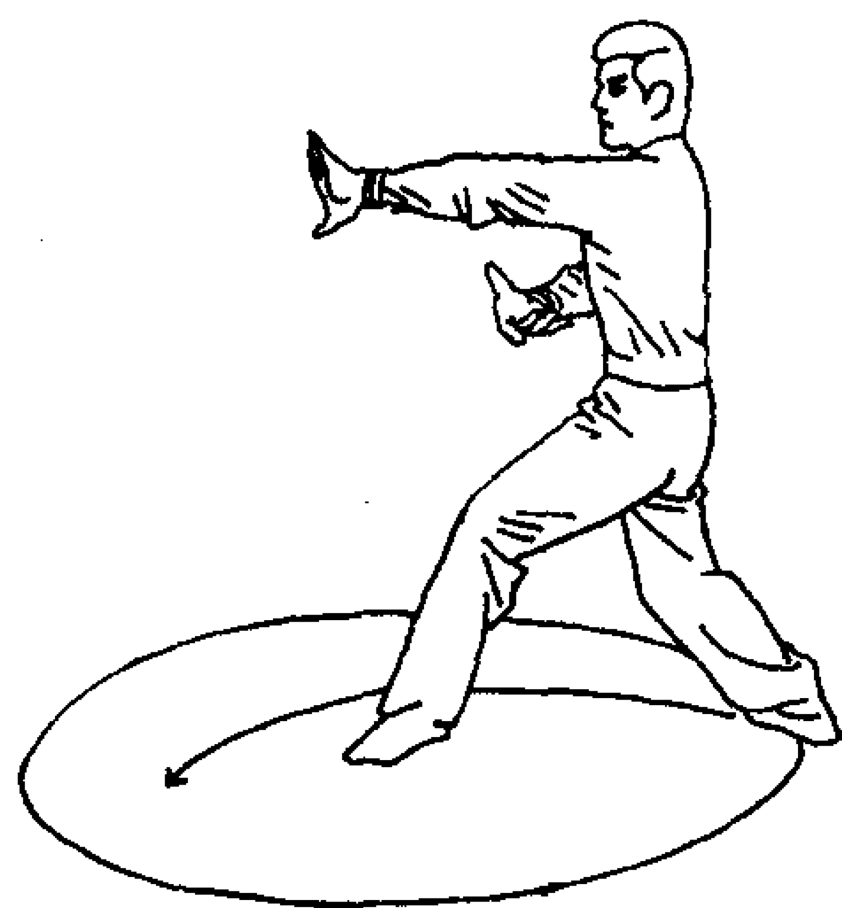
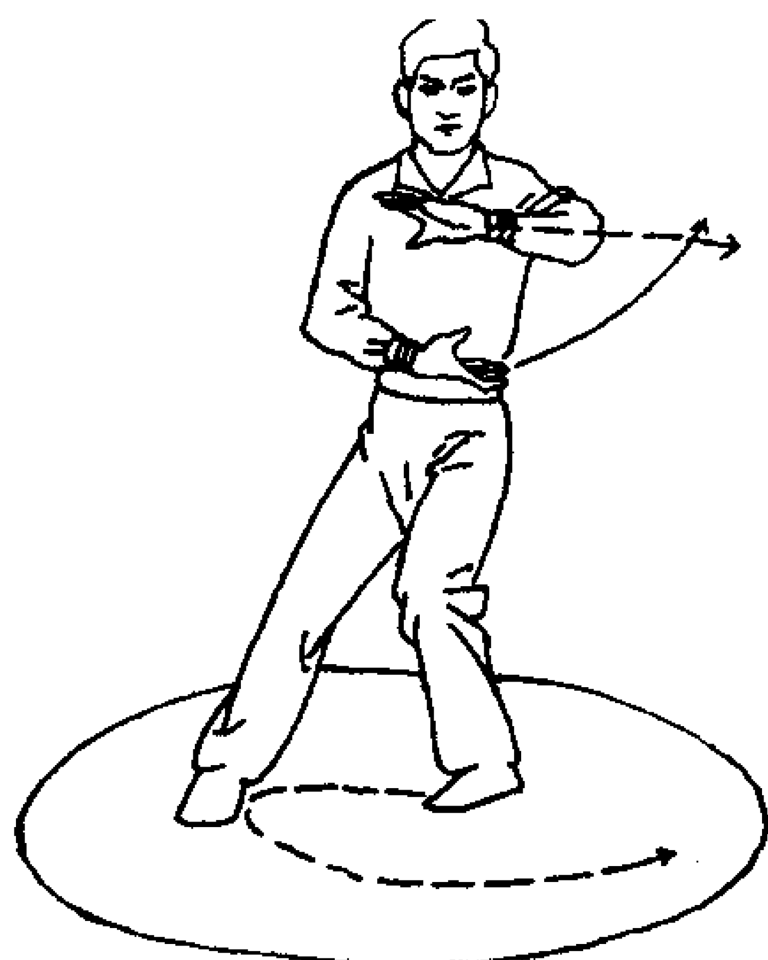


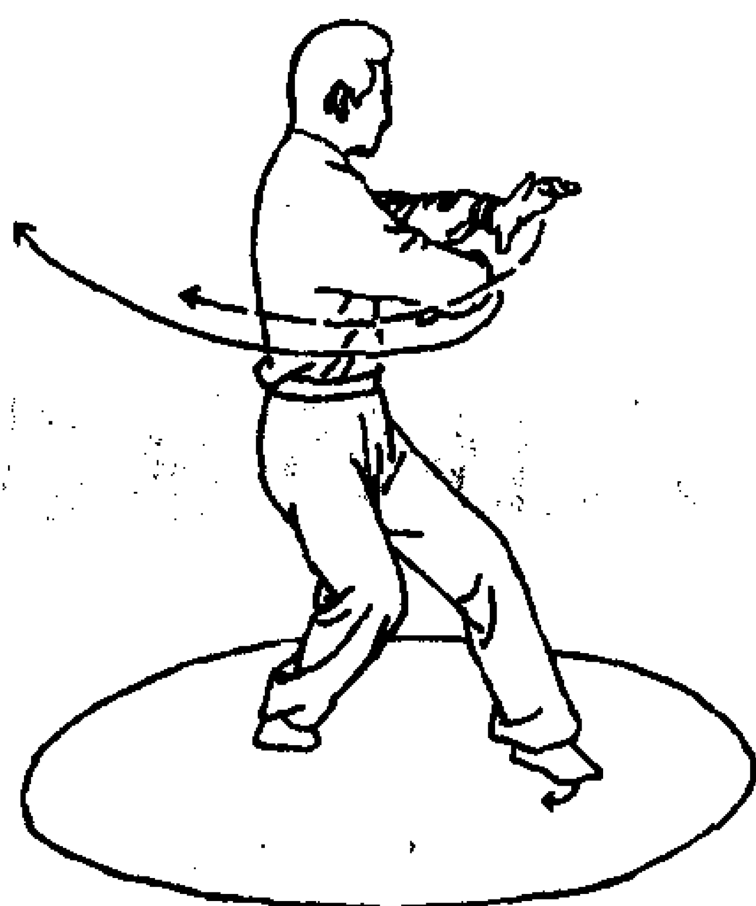
图 559

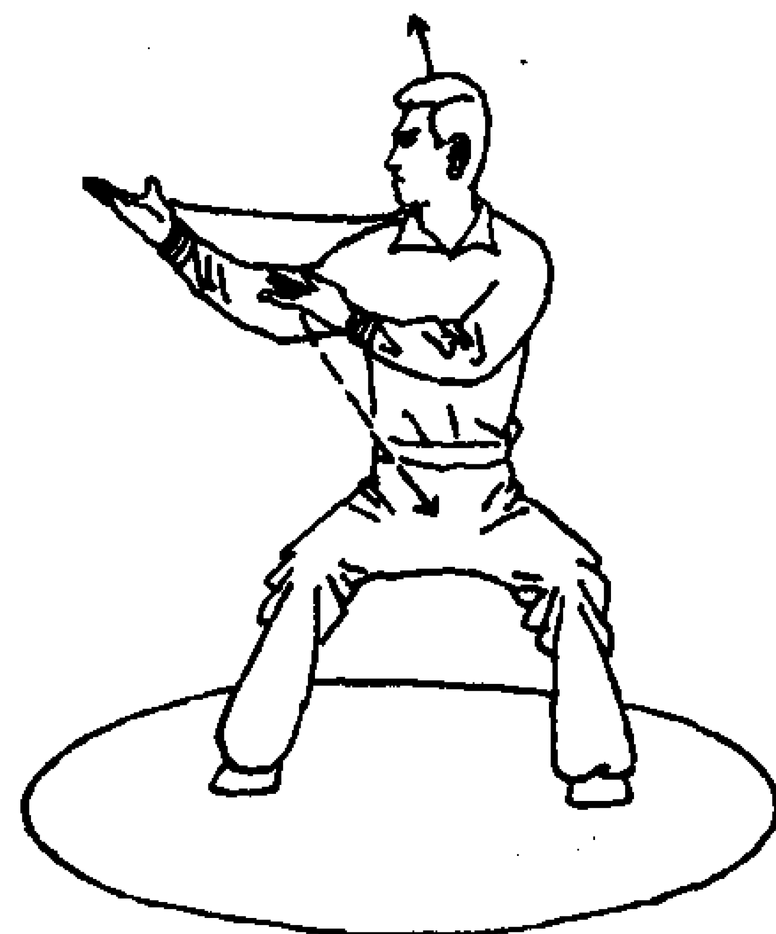
1. 扣步藏花：向左脚前扣上右步，重心正直下坐于左腿。同时两掌胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 560）。

2. 摆步偷挑：上动不停，重心正直前移右腿。向左回身向左方摆出左步。同时右手俯掌向左肘下平穿掌，腰向左扭，眼看左肘外。呈摆步偷桃式（如图 561）。

3. 凤凰还巢：接前式。弓左膝，重心前移，同时右手旋掌从左肘下向右后方平胸摆至右肩外，手心向上，指尖向右，左手扶于右肘弯处，同时左脚尖内扣，腰向右扭。眼看右掌。呈凤凰还巢式（如图 562）。


图 560


图 561

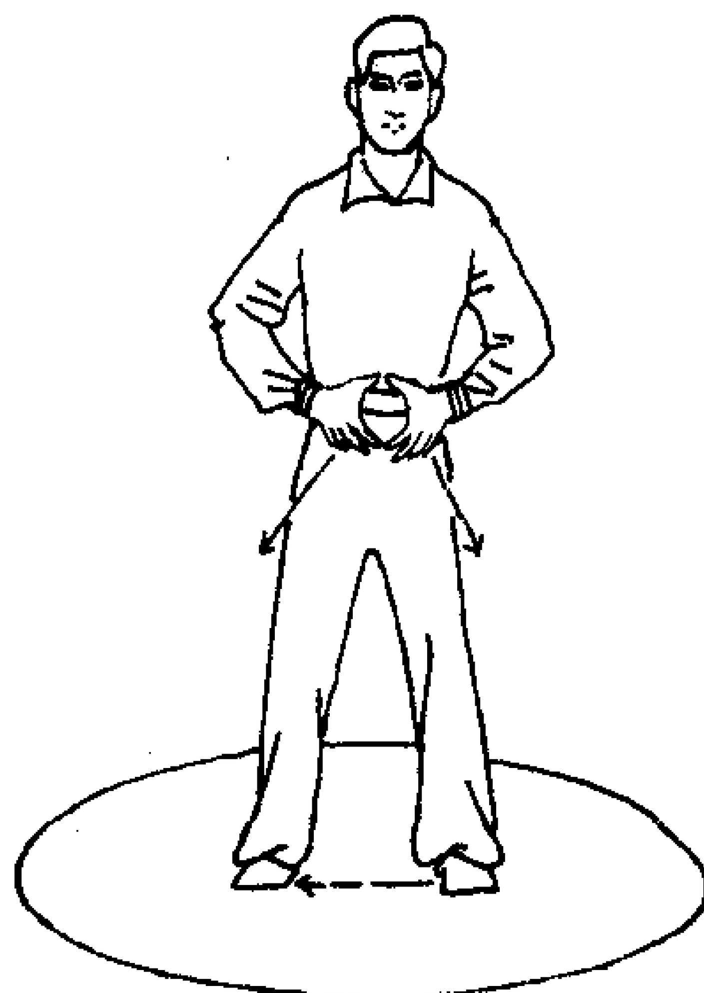

图 562

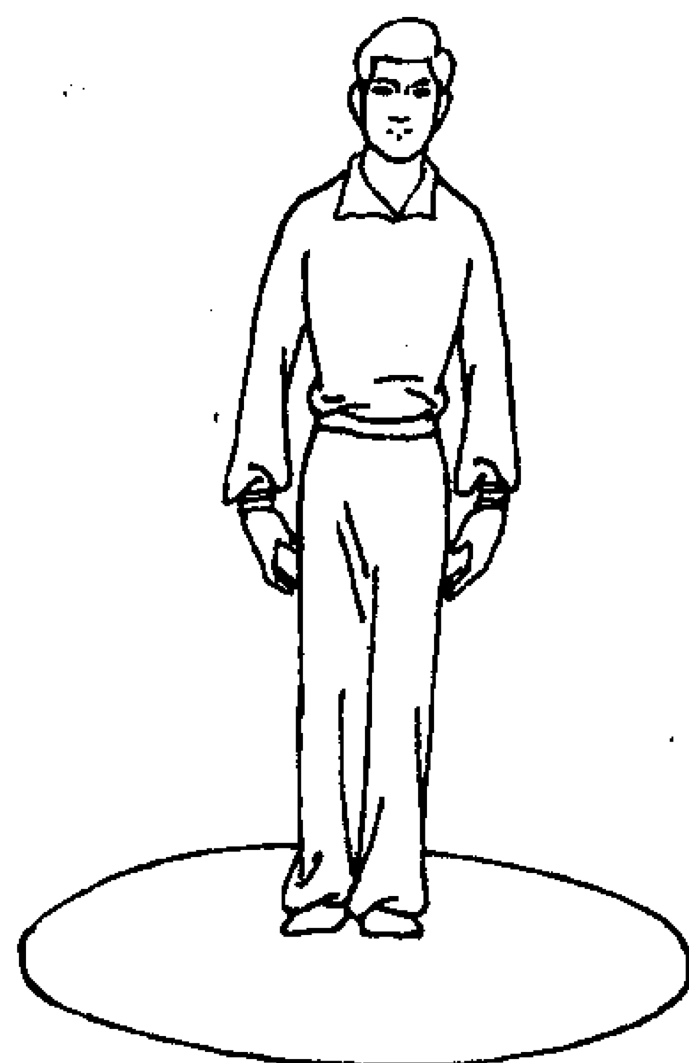
4. 玉柱擎天：上动不停。右掌继续摆至右脑后，身向左转，面向正前方。右掌由脑后伸臂上托。左手心向下，下按于脐前。同时以马步向下蹲坐，眼向前平看。呈玉柱擎天式（如图 563）。

5. 天地交泰：接前式，向上慢慢起身站立。右手心翻向下，沿左臂外下落收于脐右旁，同时左手收于脐左旁，手心向腹，两手拇指，食指互相对按，两手虎口圆撑呈圆形，气沉丹田。呈天地交泰式（如图 564）。

6. 一气归元：重心移于右脚，收左脚于右脚内侧，两足根相并，两足平尖外展，呈外八字形立正站立。同时两手下沉落于两胯旁。虚领顶劲，沉肩坠肘。气归丹田。呈一气归元式（如图 565）。


图 563


图 564


图 565

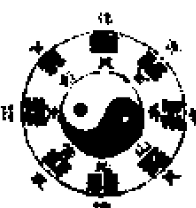
坤宫八卦掌

纲要：

坤为地，气下沉，手下插。基本转掌，加扣字。

掌法名称：

一、回身斜撞
二、靠身掌
三、片旋掌
四、虎口掌
五、丹凤朝阳
六、风轮劈掌
七、脱身换影
八、四龙取水



第一掌　回身斜撞

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前在上，指尖与眉齐：右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向左扭转，前掌对向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆，右掌向左肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 555、556）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图 566）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸平，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 567）。



图 566



图 567



图 568

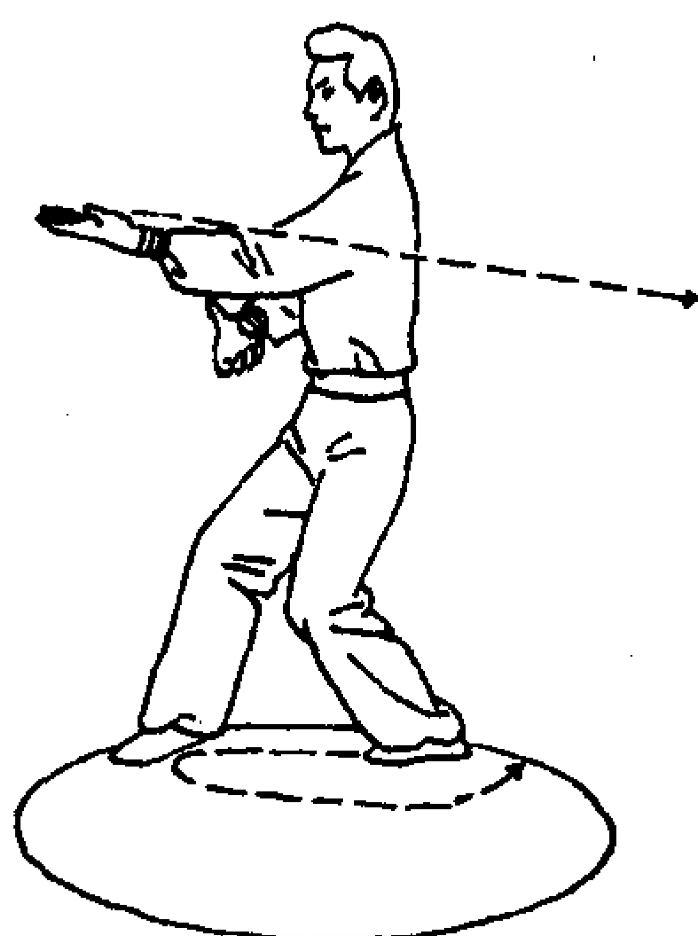
（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变，重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张，呈摆步藏花

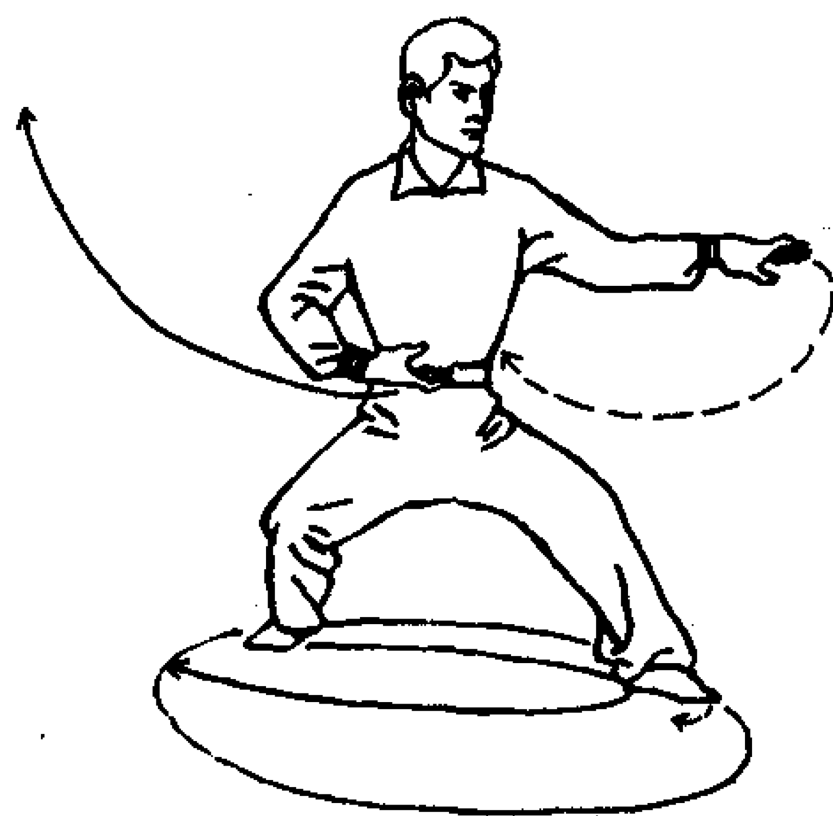
式（如图 568）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图 569、570）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 571）。


图 569

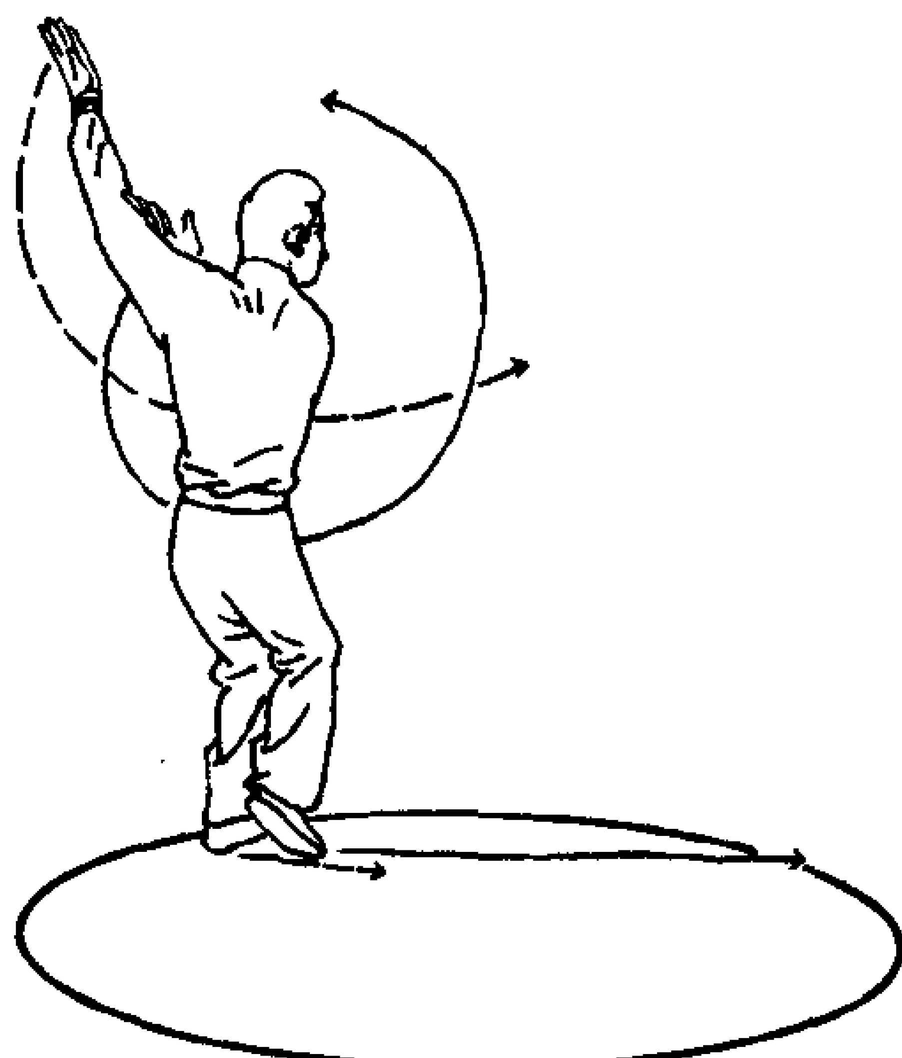

图 570

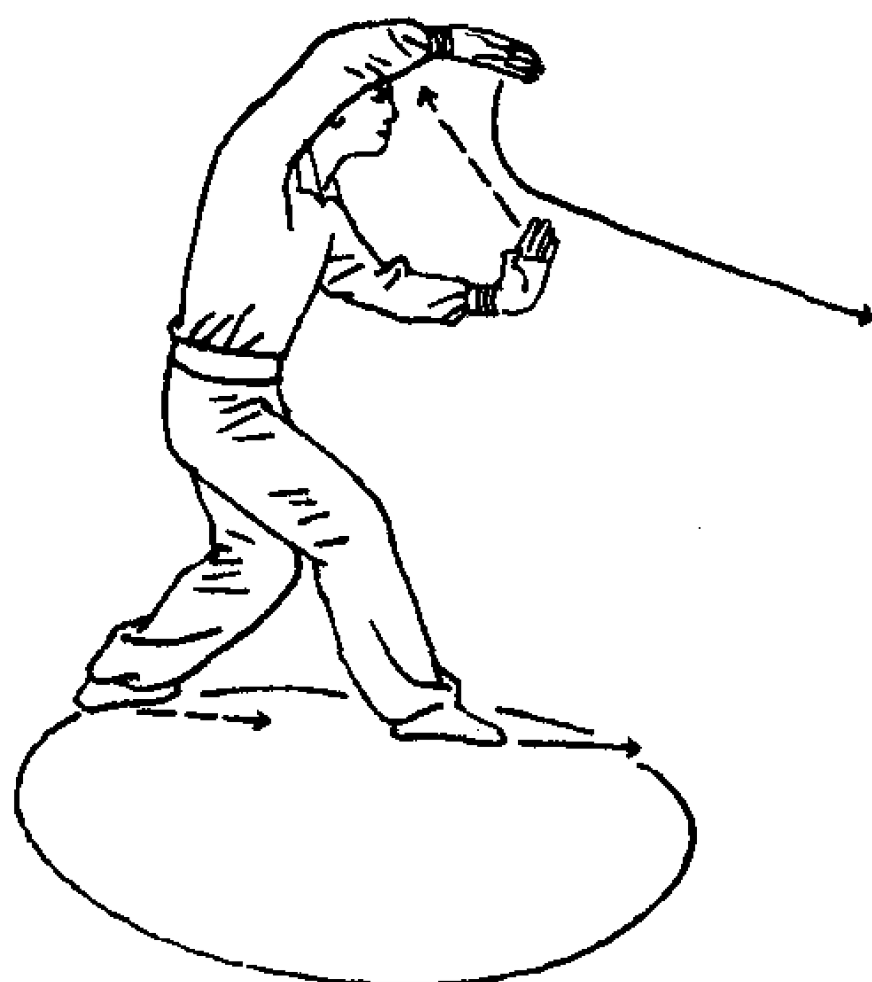

图 571

4. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地，同时左手收回左腰间，再向右方摆出右步，同时右掌向右方平肩反掌探出，重心坐于左腿。眼看右掌。呈回身探掌式（如图 572）。

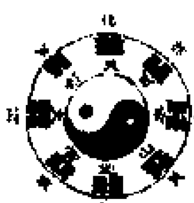
5. 上步穿掌：接前式，向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地。同时左手从右肘下向前上方穿出，右手落于左肘弯处，眼看右肩外。呈上步穿掌式（如图 573）。


图 572


图 573


图 574

6. 回身斜撞：接前式。向右回身，开右步，右手由下向右上方反撩，同时左掌随右手向右前方立掌撞打。两手指尖相对，两手心向外。两臂作圆形外撑。呈回身斜撞



式（如图 574）。

7. 进步掖掌：接前式。右脚向右进半步，左掌向额前上挑，同时右掌由上向下斜打掖肋掌，重心正直下坐左腿。眼看右掌。呈进步掖掌式（如图 575）。

8. 回身探掌。接前式。右脚尖内扣向左回身，收并左脚虚点地，同时右手收回右腰间，再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方探出。呈回身探掌式（如图 576）。

9. 十字穿掌：向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地，同时右手从左肘下向前上方穿出，两臂十字交叉，眼看左肩外。身向右脚正直下蹲。呈十字穿掌式（如图 577）。

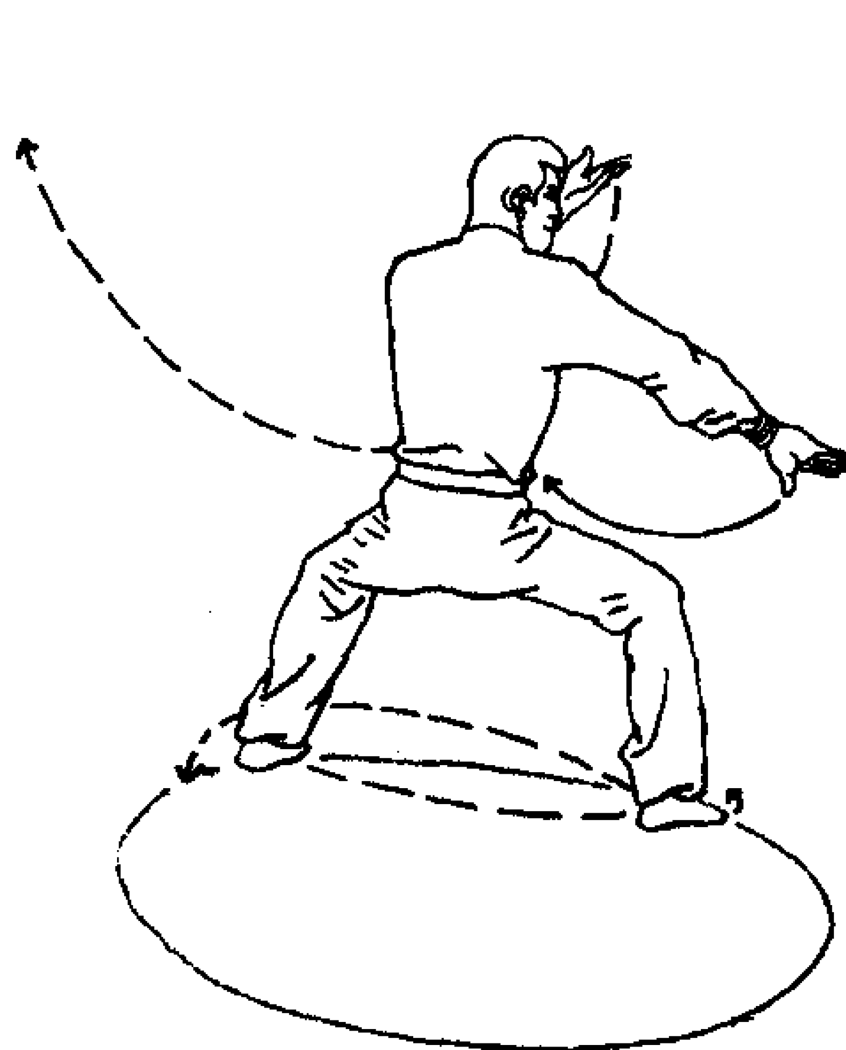


图 575



图 576

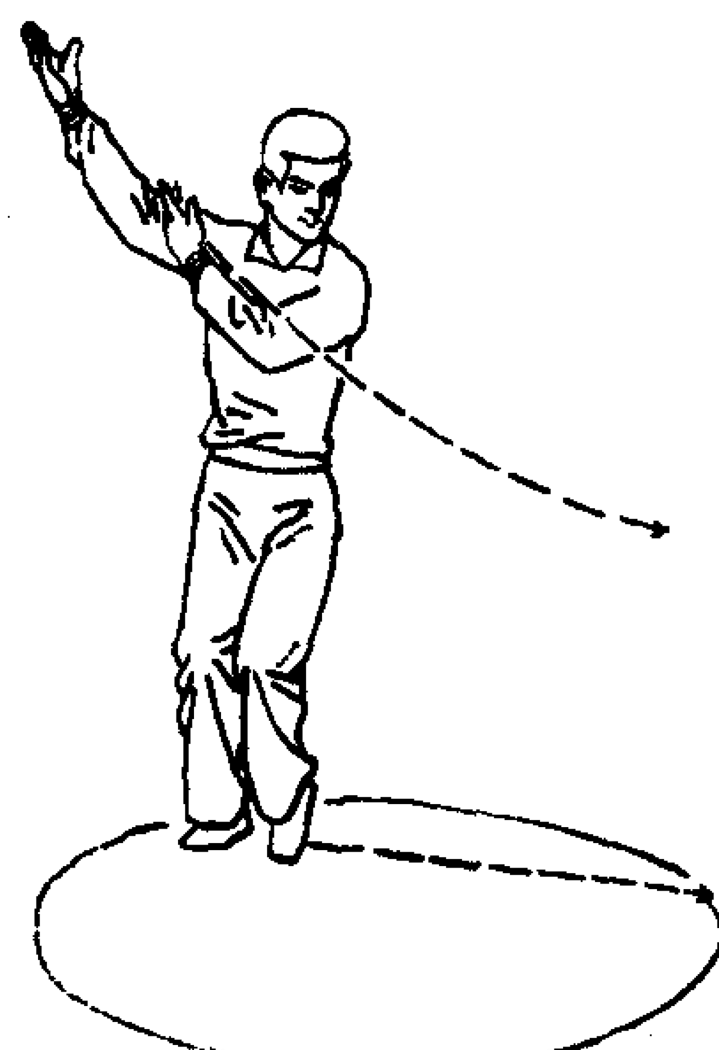


图 577

10. 回身挑掌：上动不停。向左回身，向左开左步，同时左手由右上、向下、向左前方挑左掌。重心下坐于右腿，呈回身挑掌式（如图 578）。

11. 扣插掌：接前式。收并右脚虚点地，同时右手平胸向前扣掌缠掖带回右腰间，左手扶于右腕处。再向前进右步，微跟左步，同时右手旋掌下插，左手补助右掌向前撞之。重心正直下坐于左腿。眼看右掌，呈扣插掌式（如图 579、580）。



图 578

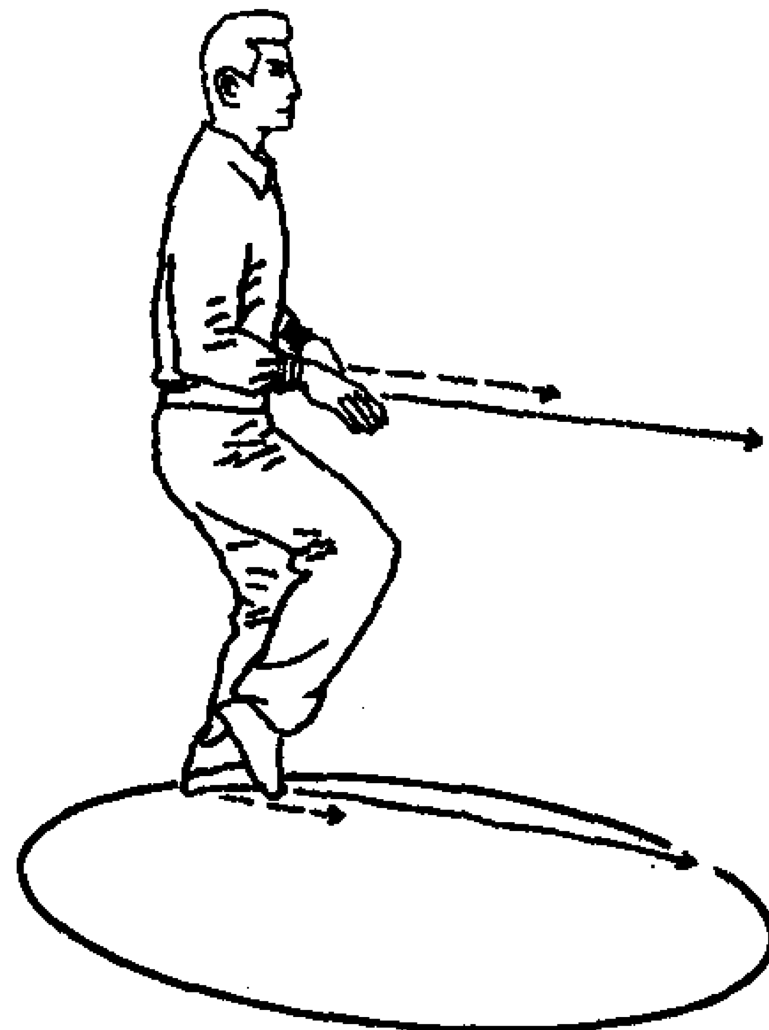


图 579

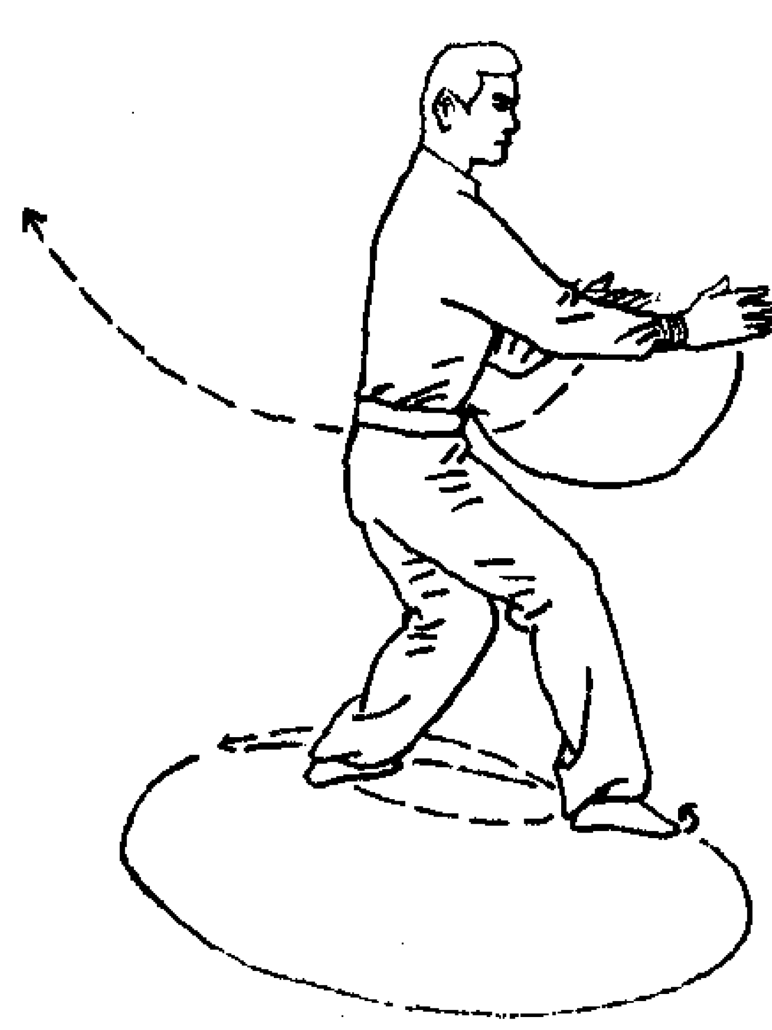
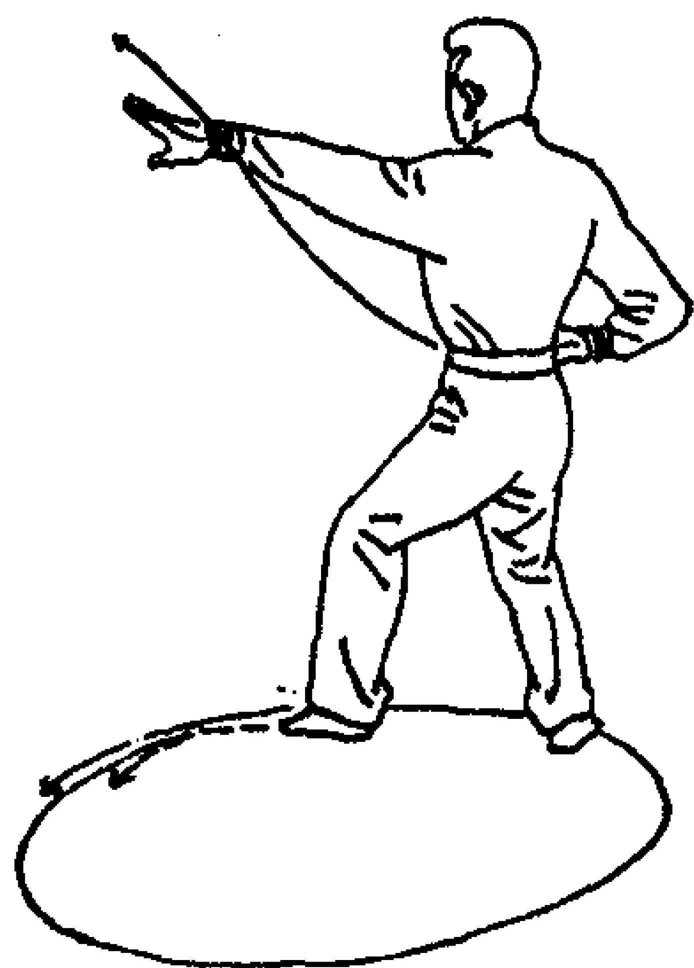


图 580

12. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身，收并左脚虚点地，同时右手收回右腰间。再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方探出，重心坐于右腿。眼看左掌。呈回身探掌式（如图 581）。

13. 十字穿掌：向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地，同时右手从左肘下向前上方穿出，两臂十字交叉，身向右脚下蹲，眼看左肩外。呈十字穿掌式（如图582）。

14. 回身挑掌：接前式。向左回身，向左开左步，同时左手由右上、向下、向左前方上挑左掌。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图583）。


图581

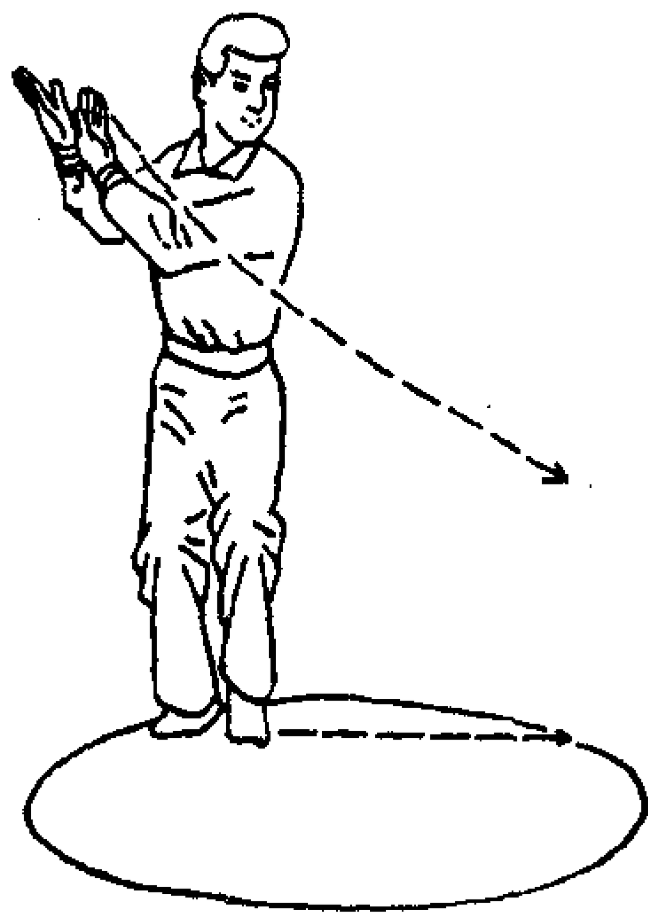
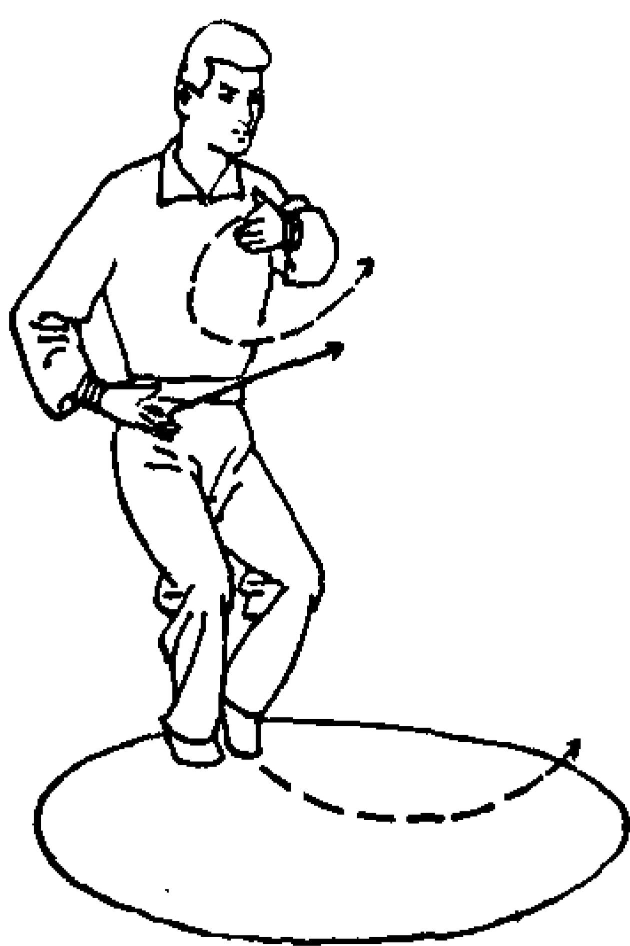

图582

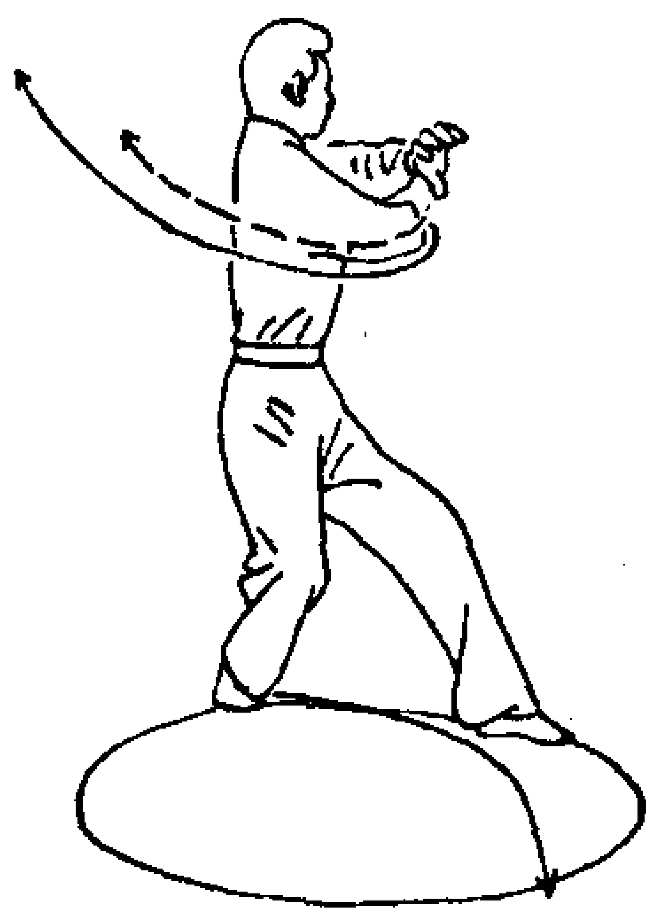

图583

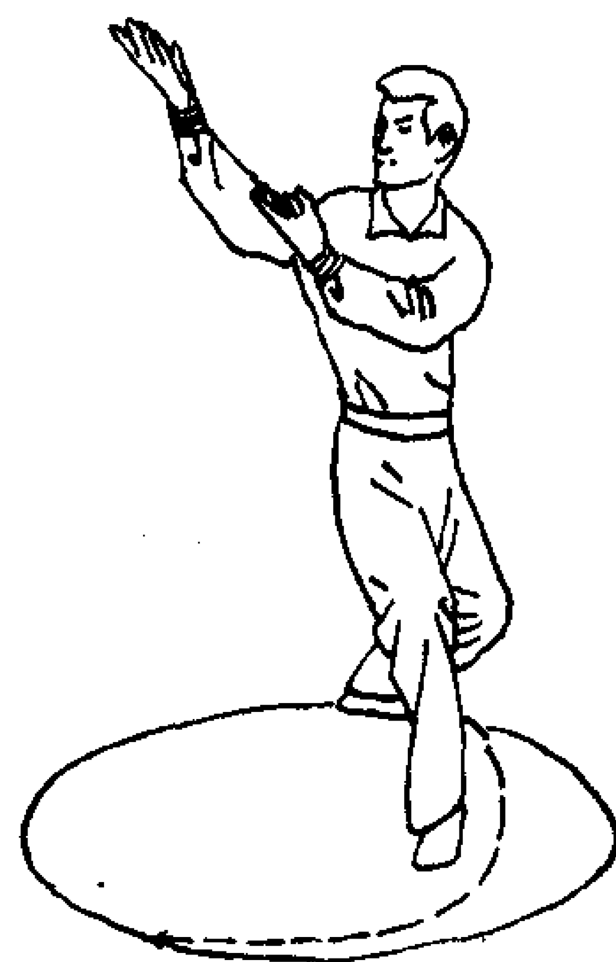
15. 猿猴扳枝：接前式，弓左膝，重心前移，同时左掌向前上挑，向右拦，向回带，收并左脚虚点地。右手端于右腰间。身向右脚下坐。眼看左掌。呈猿猴扳枝式（如图584）。

16. 叶底偷桃：接前式。向左前方摆出左步，同时向左扭腰，左手向左后带，同时右手俯掌向左肘下穿掌。重心坐于右腿。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图585）。

17. 鸿雁出群：按前式。弓左膝，重心前移，同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步），同时向右扭腰，右掌从左肘下向右前上方拧掌摆出。重心坐于左腿。眼看右掌。左掌落于右肘弯处。两手心均向里。呈鸿雁出群式（如图586）。

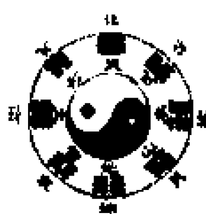

图584


图585


图586

18. 青龙飞天。接前式，弓右膝，重心前移，向右脚前扣上左步（第二步），腰向右扭，双臂向右后方上伸后摆（如图587）。

上动不停。弓左膝，重心前移，向左脚前摆上右步（第三步），腰向右扭，双臂向



右后方上伸后摆（如图588）。

上动不停。弓右膝，重心前移，向右脚前扣上左步（第四步），腰间右扭，双臂向右后方上伸后摆。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图589）。

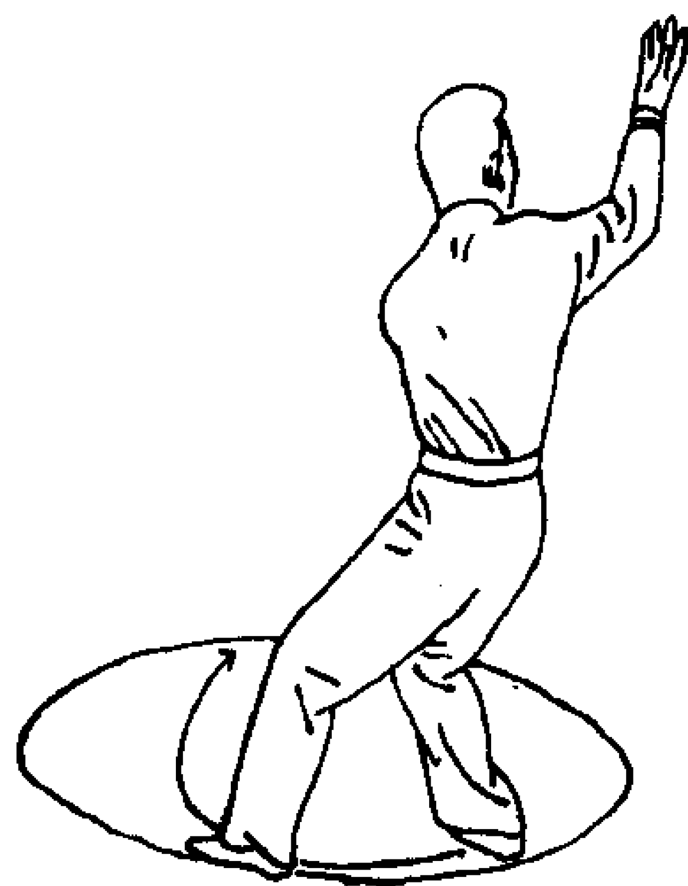


图587

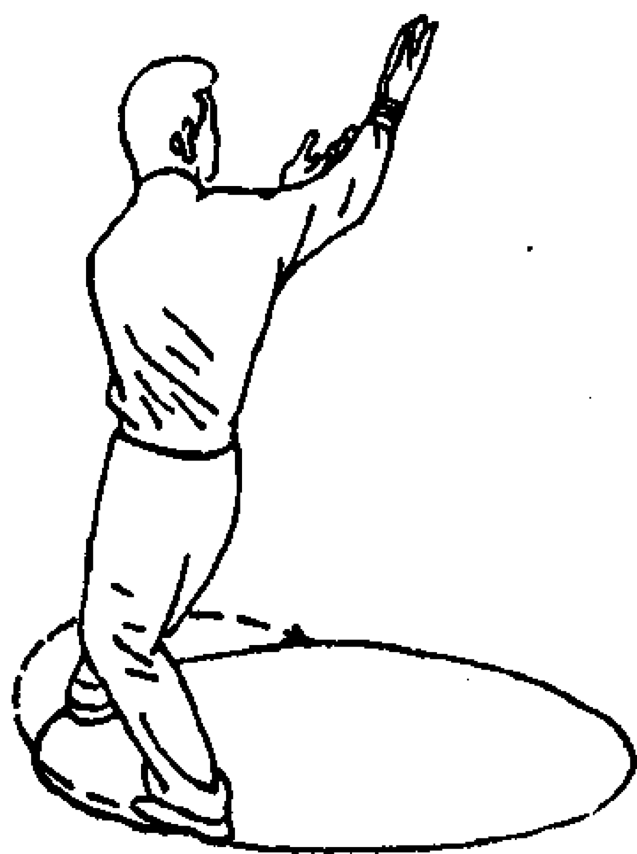


图588

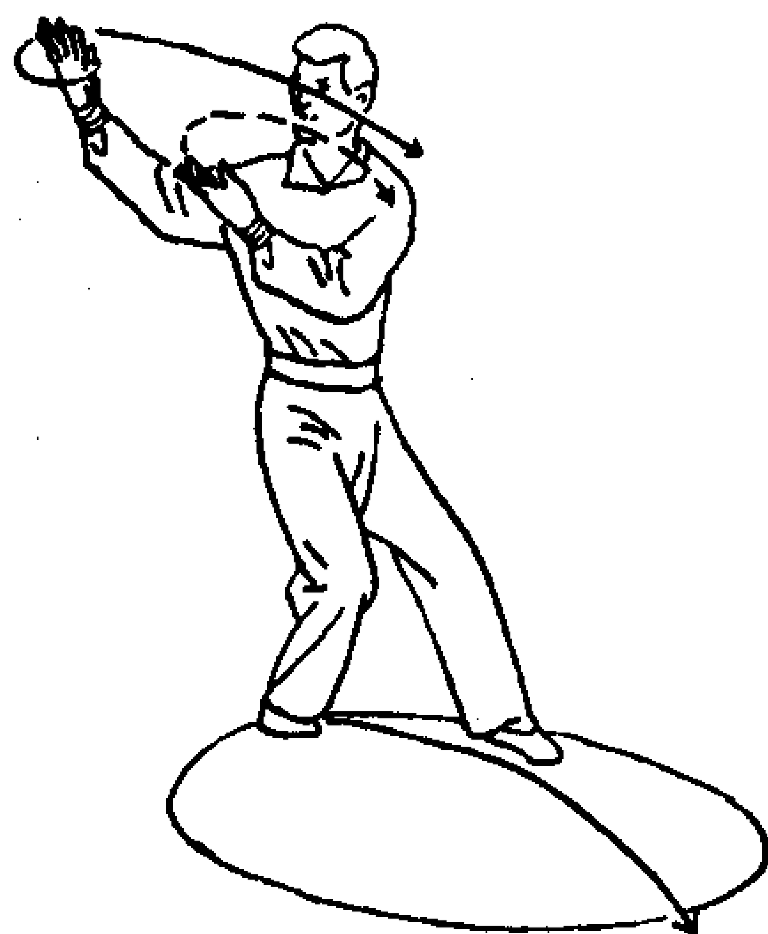


图589

19. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前方以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图590）。

20. 白虎坐地：接前式，动作不停。双掌同时旋转，使两手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。右掌在上、在前，手指与眉齐；左掌在下、在后，指尖与右肘尖平。两手五指微分，掌如瓦拢，虎口圆撑。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图591）。

21. 乾坤旋转：接前式，动作不停。向右脚前扣上左步，以白虎坐地式，沿圈不断向右走转。呈为乾坤旋转中地盘右转法（如图592）。

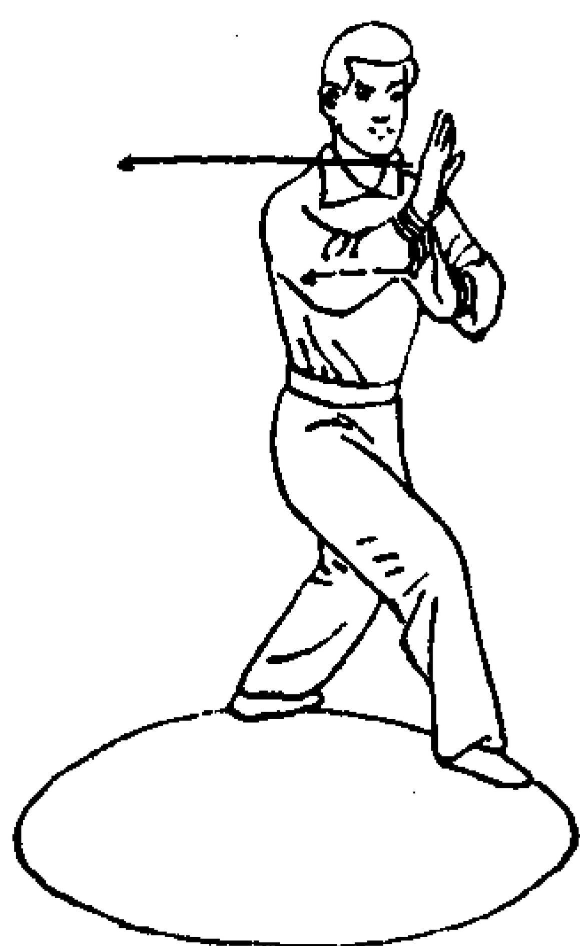


图590



图591



图592

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向右走转，呈为乾坤旋转中地盘右转法，其走转姿势

（如前图 591、592）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图 593）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步，落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上、高与胸齐，手心向下；左手在下，高与腹平，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 594）。

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 595）。


图 593

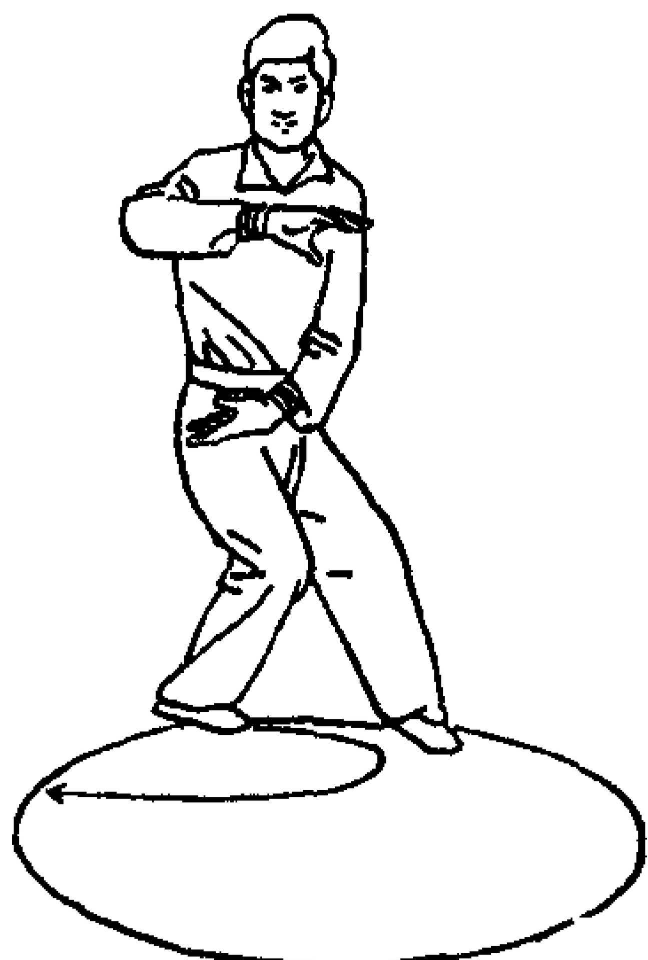

图 594


图 595

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 596、597）。

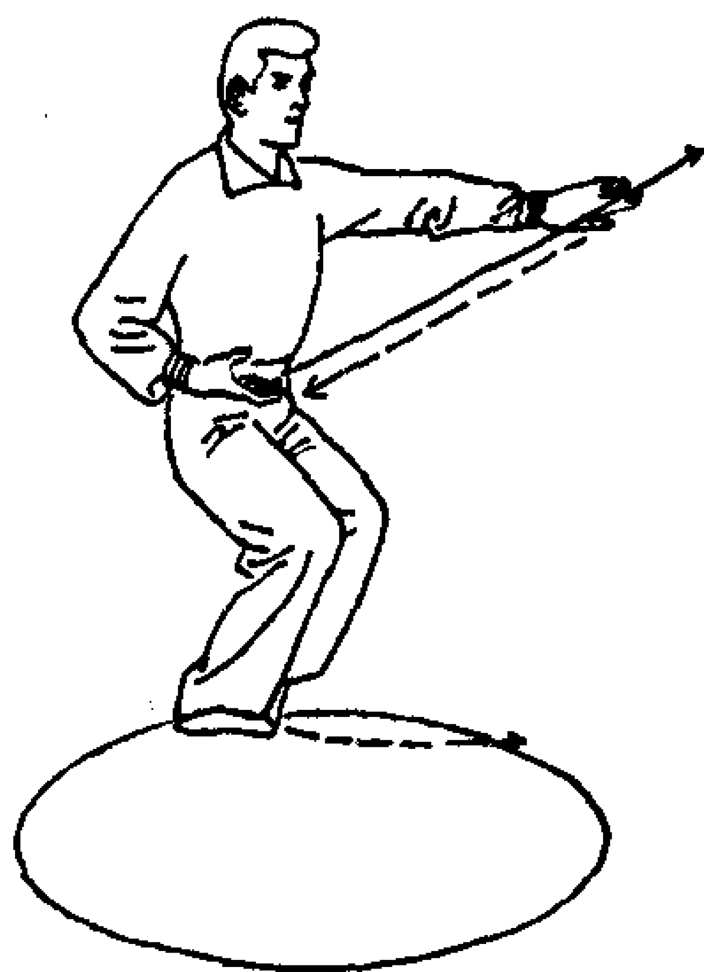
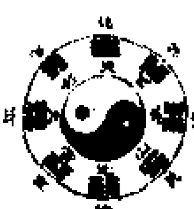

图 596


图 597

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张，左手仍



端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图598）。

4. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身，收并左脚虚点地，同时右手收回右腰间。再向左方摆出左步，同时左掌向左方平肩反掌探出，重心坐于右腿。眼看左掌。呈回身探掌式（如图599）。

5. 上步穿掌：接前式。向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地。同时右手从左肘下向前上方穿出，左手落于右肘弯处，眼看左肩外。呈上步穿掌式。（如图600）。



图598

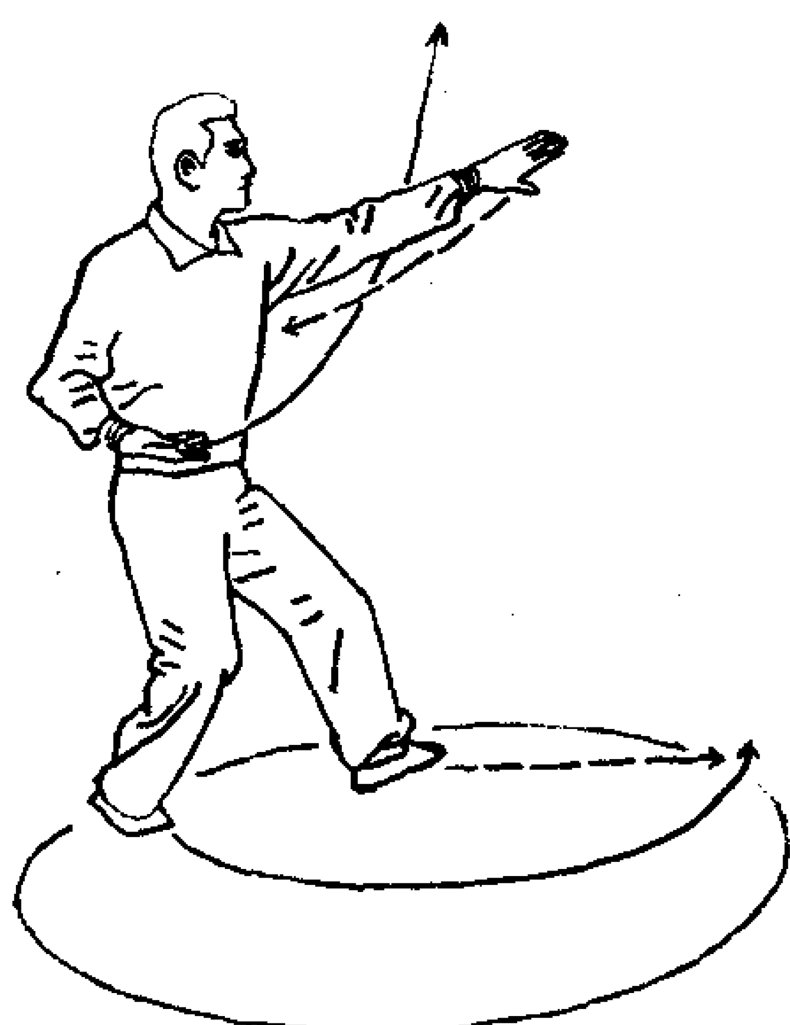


图599

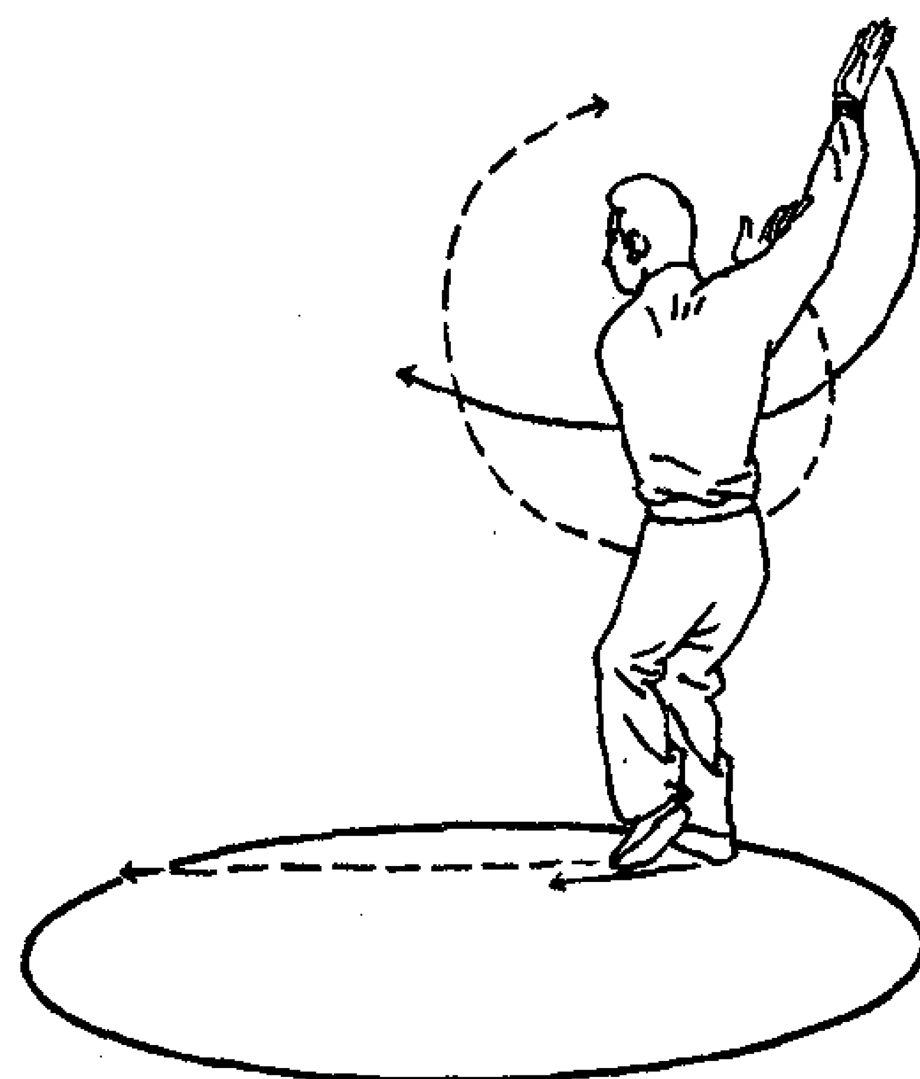


图600

6. 回身斜撞：按前式。向左回身，开左步。左手由下向左上方反撩，同时右掌随左手向左前方立掌撞打。两手指尖相对，两手心向外。两臂作圆形外撑。眼看左掌（如图601）。

7. 进步掖掌：接前式。左脚向左进半步，右掌向额前上挑，同时左掌由上向下斜打掖肋掌。重心下移，正直下坐于右腿。眼看左掌。呈进步掖掌式（如图602）。

8. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地，同时左手收回左腰间。再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出。呈回身探掌式（如图603）。

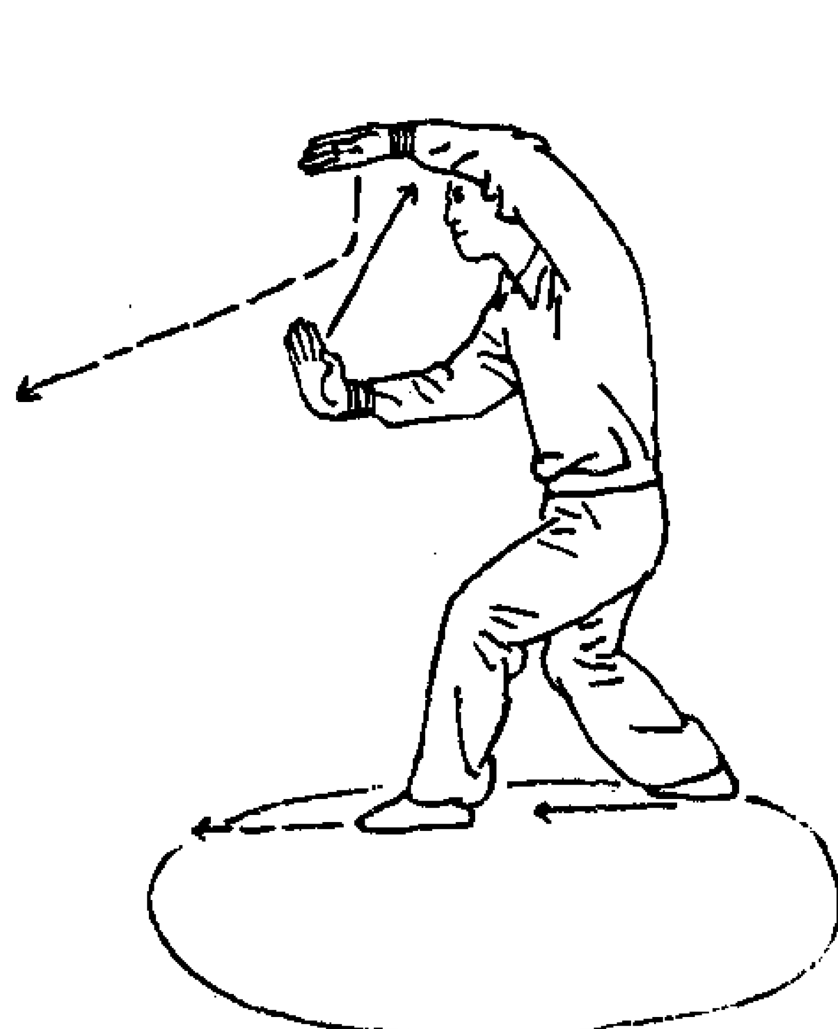


图601

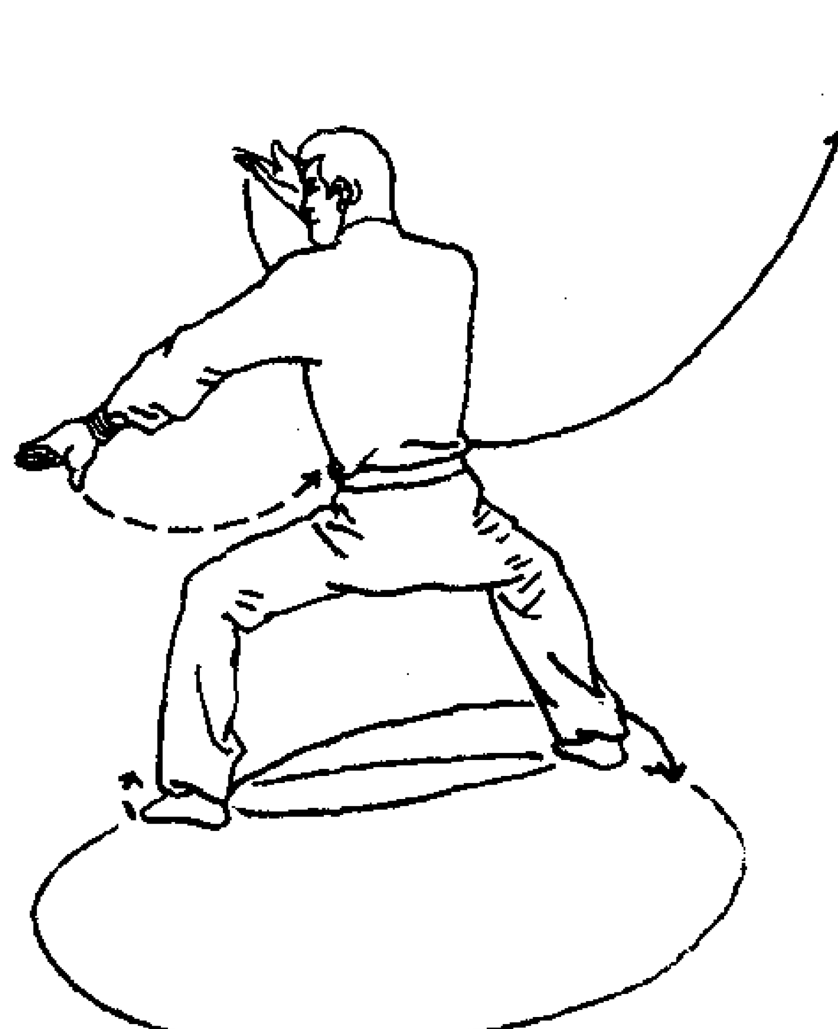


图602

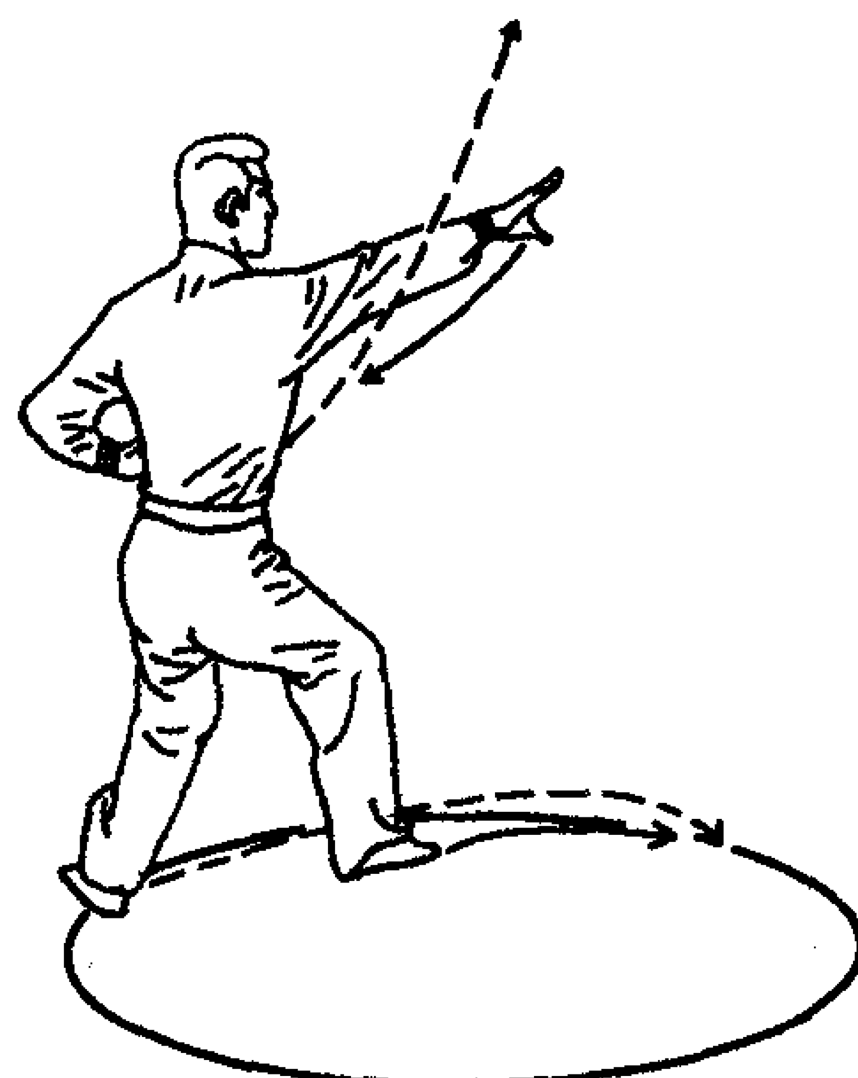
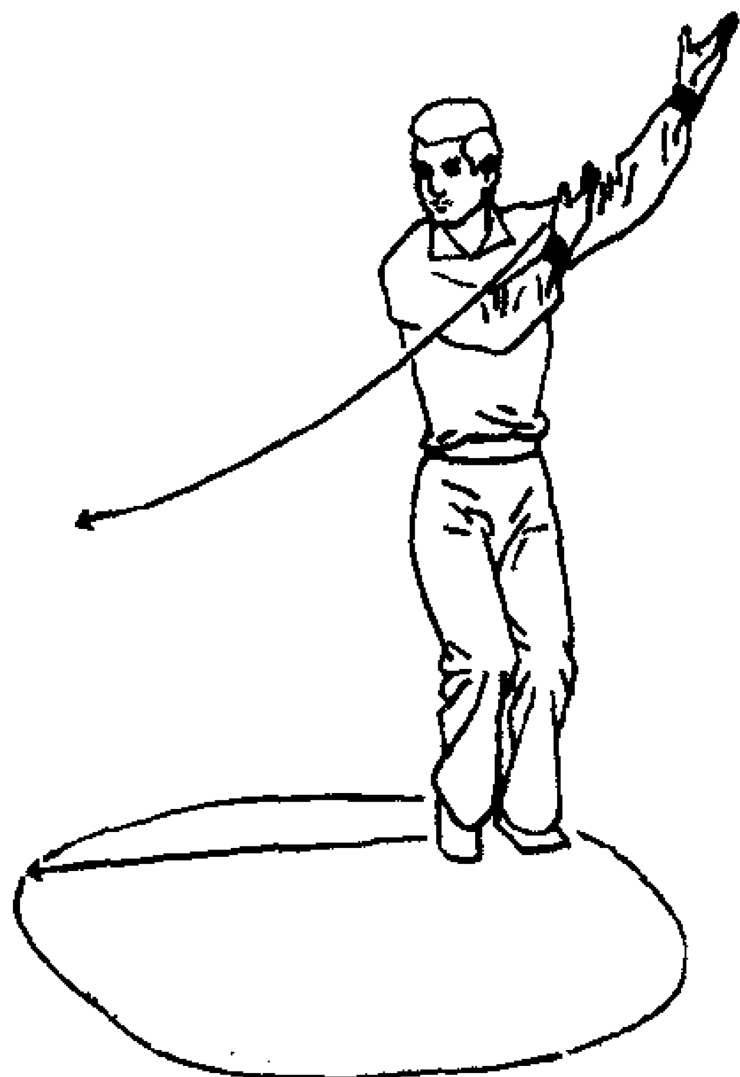


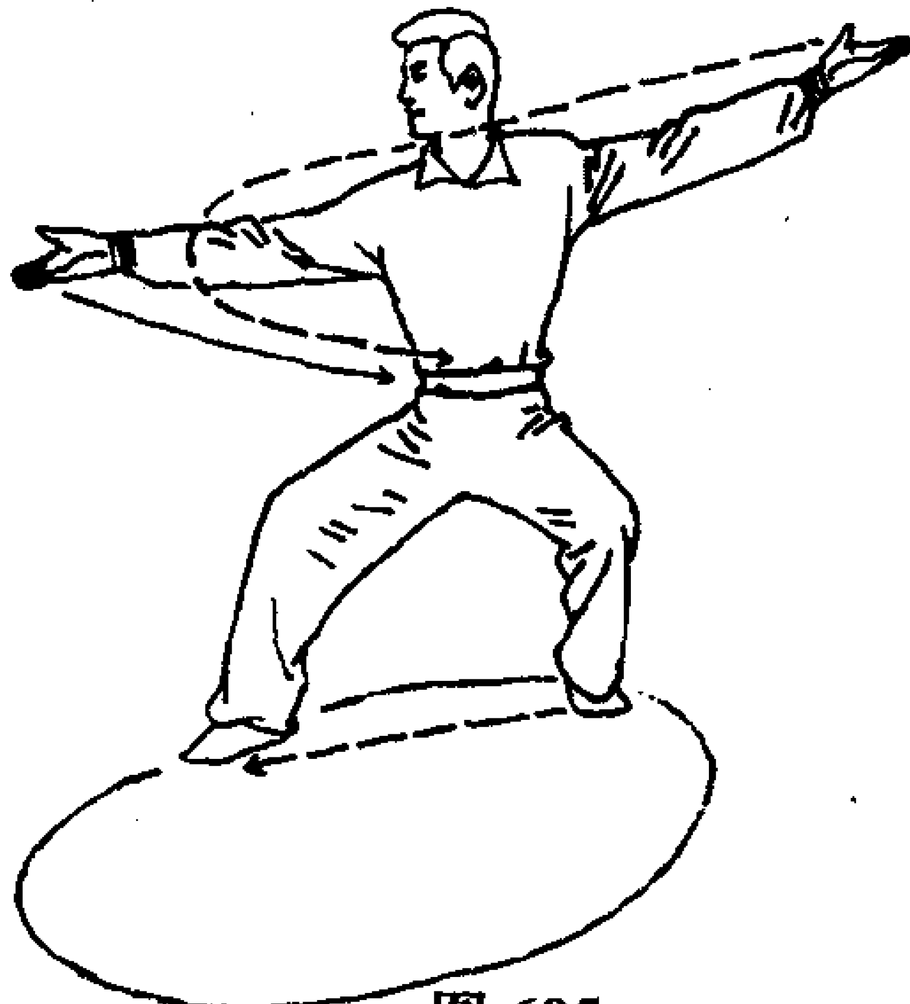
图603

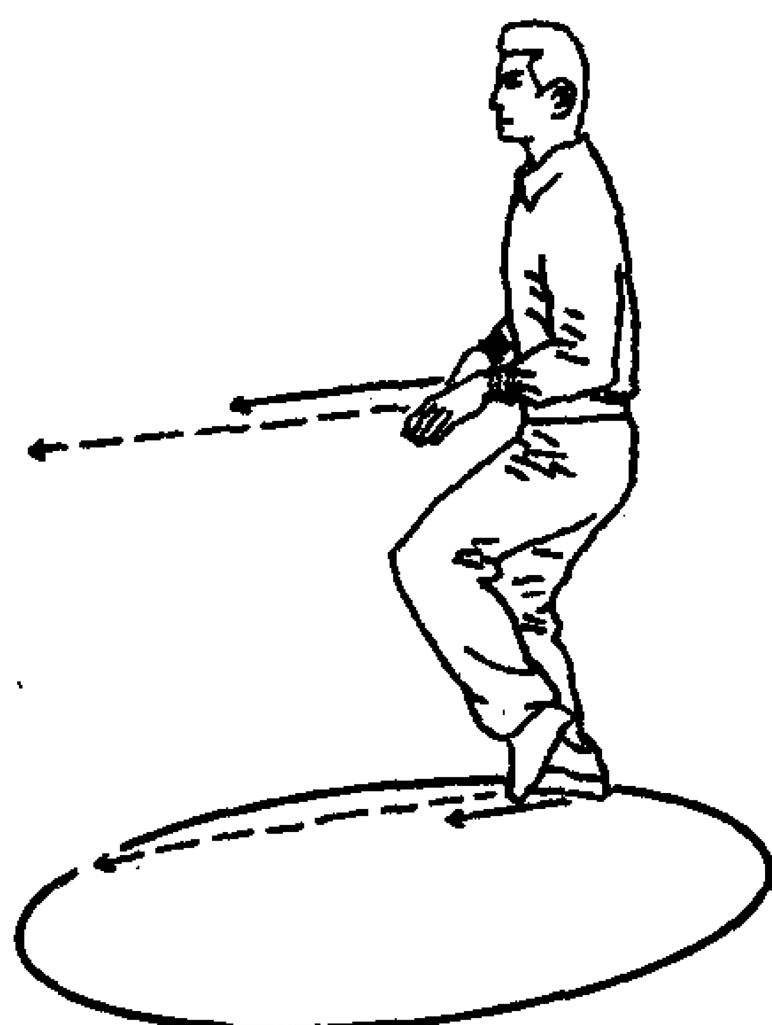
9. 十字穿掌：向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地，同时左手从右肘下向前上方穿出，两臂十字交叉，眼看右肩外。身向左脚正直下蹲。呈十字穿掌式（如图604）。

10. 回身挑掌：上动不停。向右回身，向右开右步，同时右手由左上、向下，向右前方挑右掌。重心下坐于左腿，呈回身挑掌式（如图605）。

11. 扣插掌：按前式。收并左脚虚点地，同时左手平胸向前扣掌缠掖带回左腰间，右手扶于左腕处。再向前进左步，微跟右步，同时左手旋掌下插，右手补助左掌向前撞之。重心正直下坐于右腿。眼看左掌。呈扣插掌（如图606. 607）。

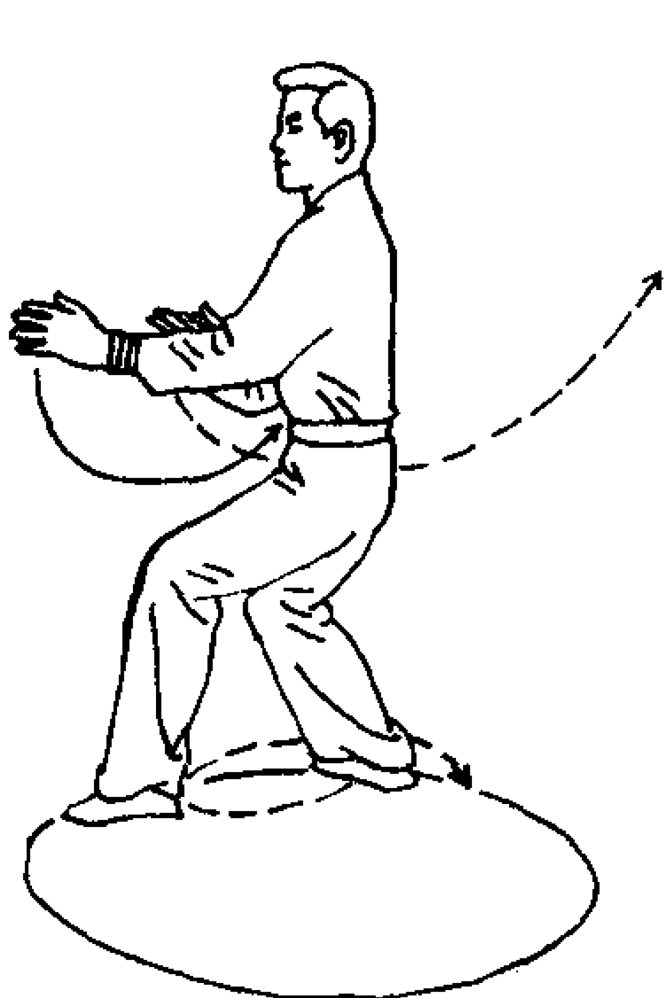

图604


图605


图606

12. 回身探掌：按前式。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地，同时左手收回左腰间。再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方探出，重心坐于左腿。眼看右掌。呈回身探掌式（如图608）。

13. 十字穿掌：向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地，同时左手从右肘下向前上方穿出，两臂十字交叉，身向左脚下蹲，眼看右肩外。呈十字穿掌式(如图609)。


图607

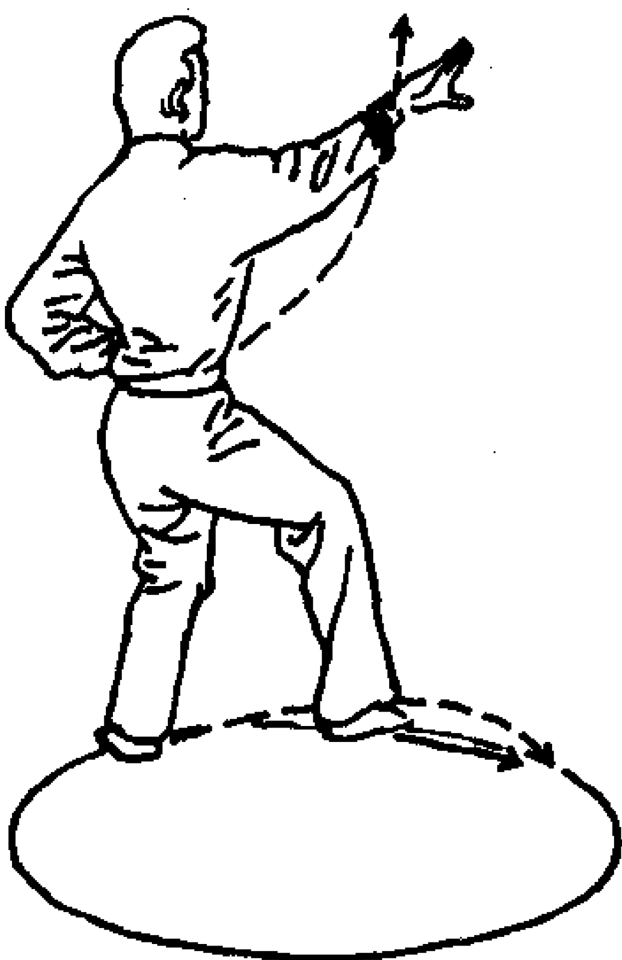
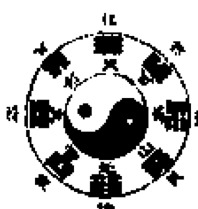

图608


图609

14. 回身挑掌：接前式。向右回身，向右开右步，同时右手由左上，向下，向右前方上挑掌。重心下坐于左腿。呈回挑掌式（如图610）。

15. 猿猴扳枝：按前式。弓右膝，重心前移，同时右掌向前上挑，向左拦，向回带，收并右脚虚点地。左手端于左腰间。身向左脚下坐。眼看右掌。呈猿猴扳枝式



（如图 611）。

16. 叶底偷桃：按前式。向右前方摆出右步，同时向右扭腰，右手向右后带，同时左手俯掌向右肘下穿掌。重心坐于左腿。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 612）。



图 610



图 611



图 612

17. 鸿雁出群：接前式。弓右膝，重心前移，同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。同时向左扭腰，左掌从右肘下向左前上方拧掌摆出。重心坐于右腿。眼看左掌。右掌落在左肘弯处。两手心均向里。呈鸿雁出群式（如图 613）。

18. 青龙飞天：接前式。弓左膝，重心前移，向左脚前扣上右步（第二步），腰向左扭，双臂向左后方上伸后摆。（如图 614）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步），腰向左扭，双臂向左后方上伸后摆（如图 615）。

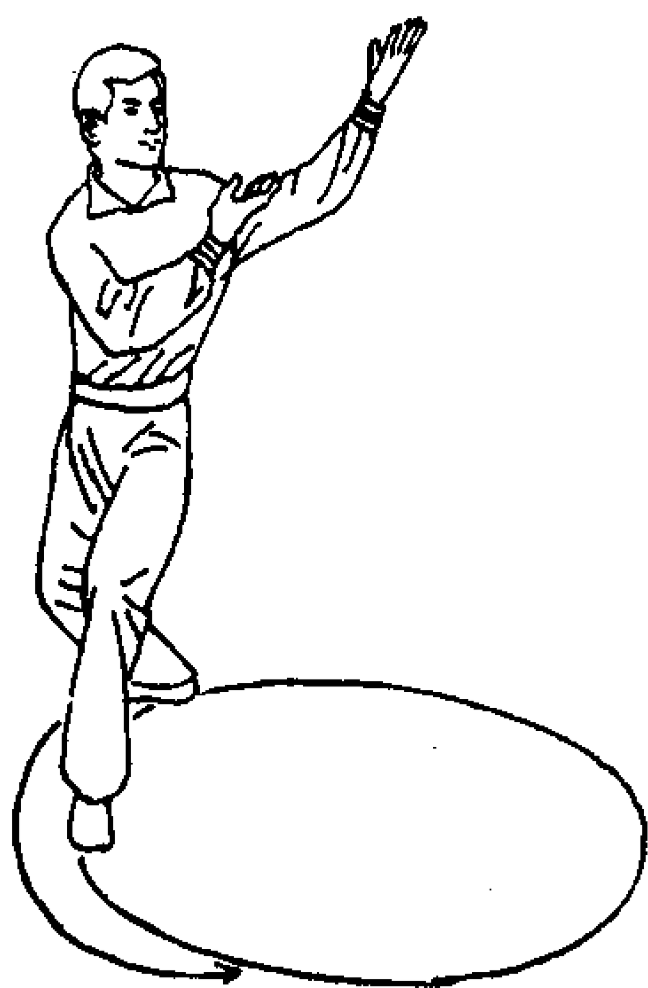


图 613

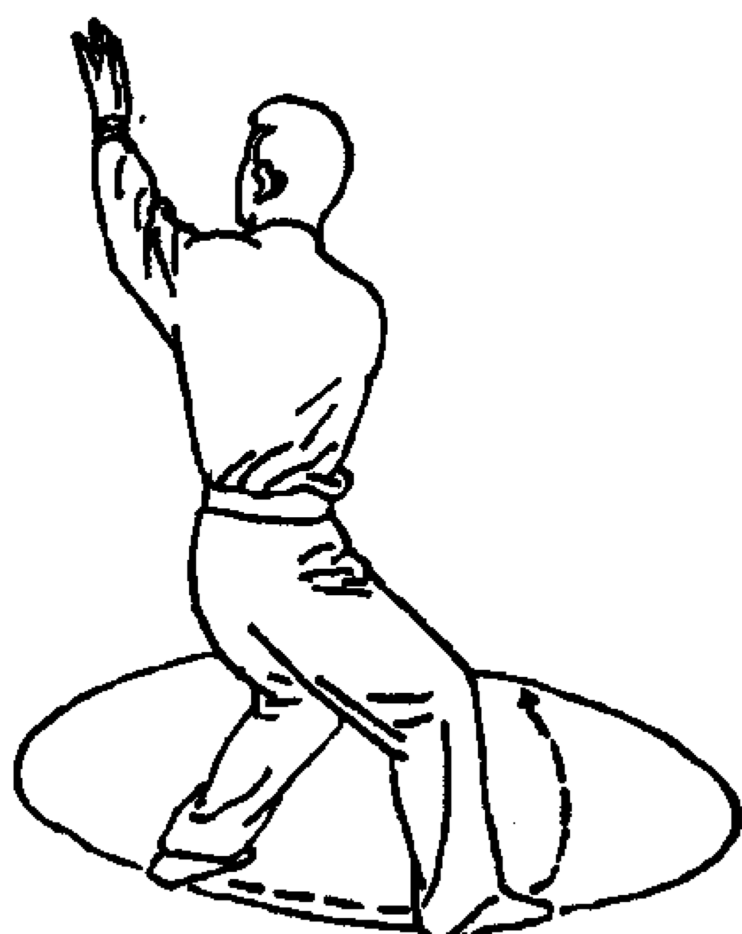


图 614

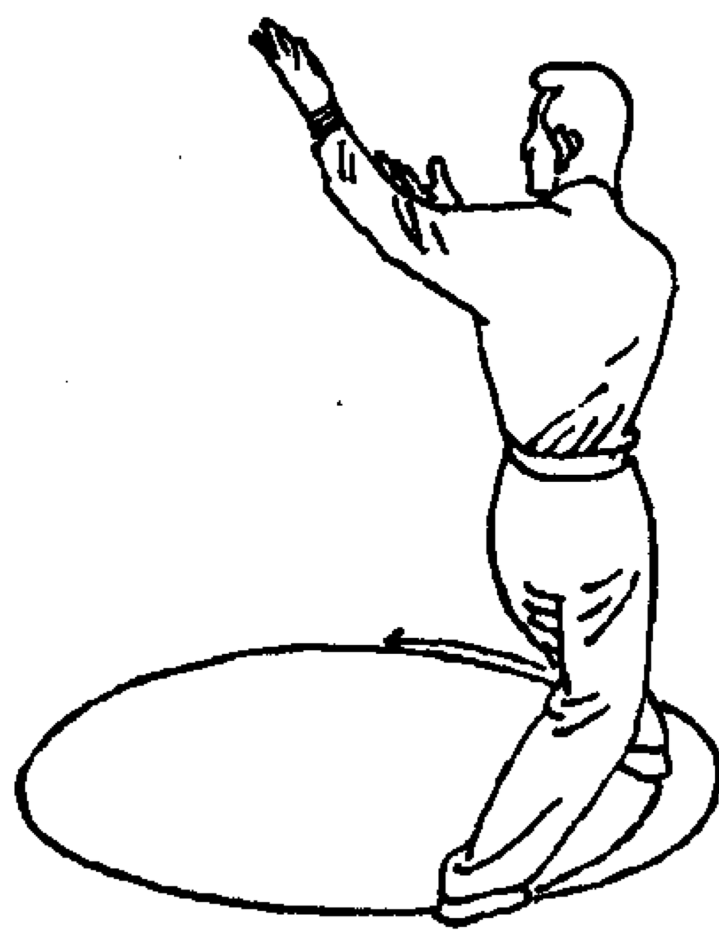


图 615

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步），腰向左扭，双臂向左后方上伸后摆。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式。（如图 616）。

19. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前方以逆时针方向平划一小圆圈。呈青

龙摆首式（如图617）。

20. 白虎坐地：接前式动作不停。双掌同时旋转，使两手心均翻向外，推摆向大圈圆心方向。左掌在上，在前，手指与眉齐；右掌在下，在后，指尖与左肘尖平。两手五指微分，掌如瓦拢，虎口圆撑。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐。呈白虎坐地式（如图618）。

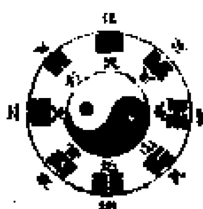
21. 乾坤旋转：上动不停。向左脚前扣上右步，以白虎坐地式，沿圈不断向左走转。呈乾坤旋转中天盘左旋法（如图619）。


图616


图617


图618


图619



第二掌　靠身掌

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，其走转姿势，同第一掌（如前图618、619）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图620）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图621）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图622）。



图620

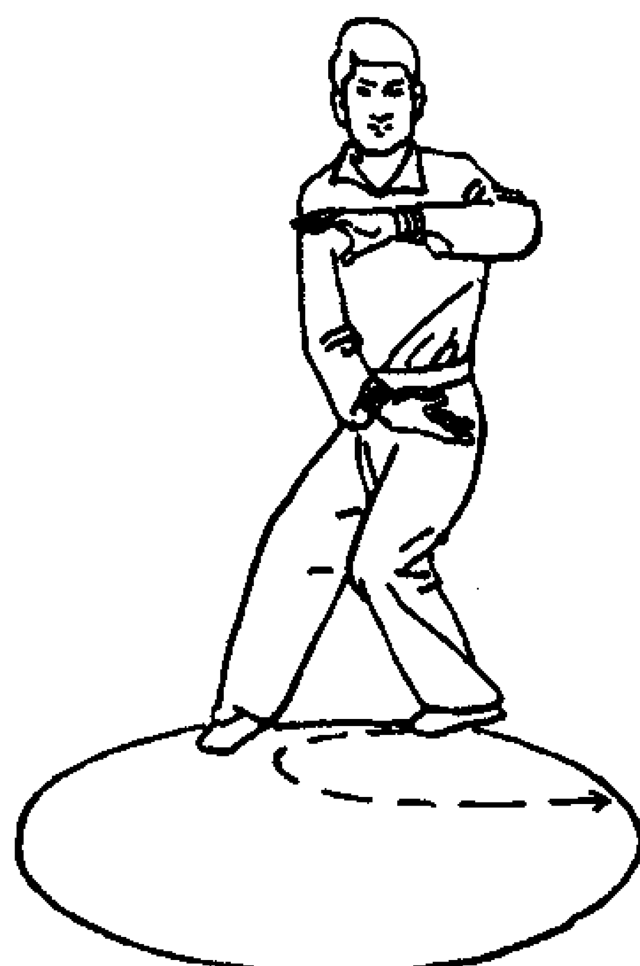


图621

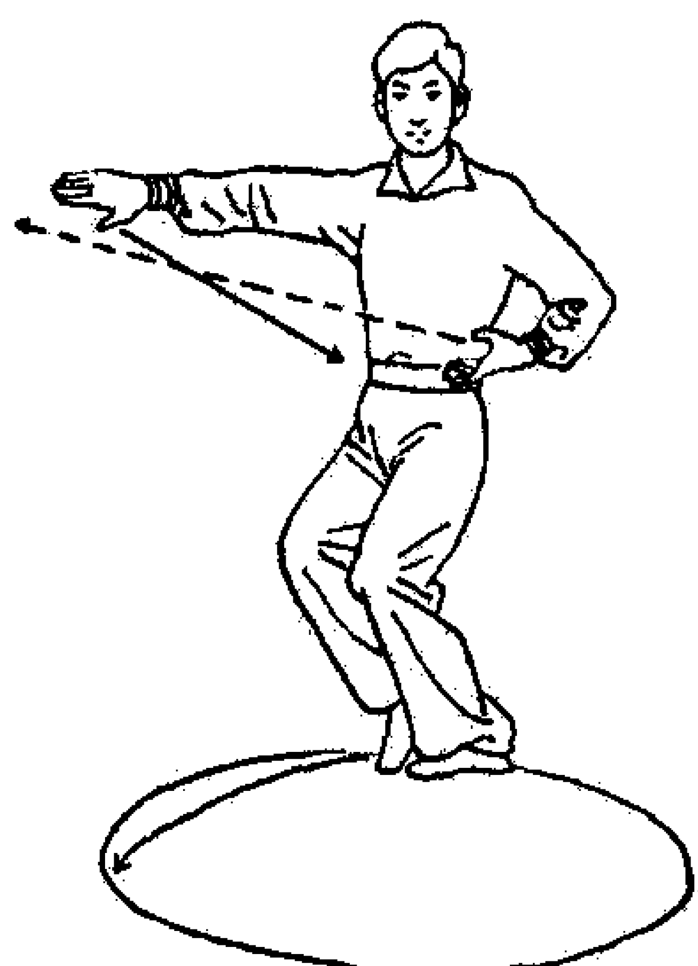


图622

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，

重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图623、624）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图625）。


图623

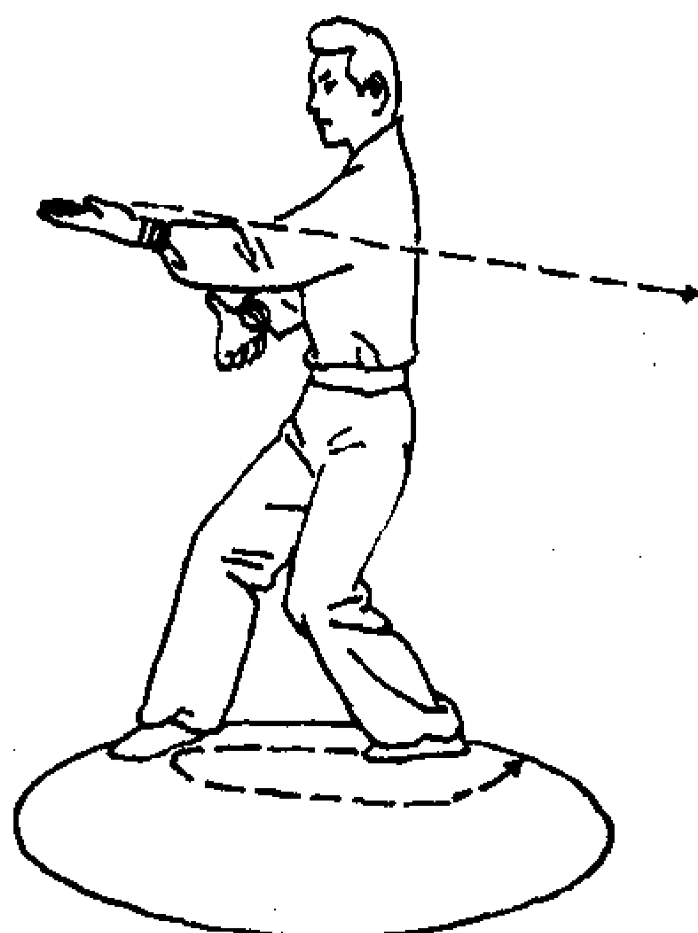
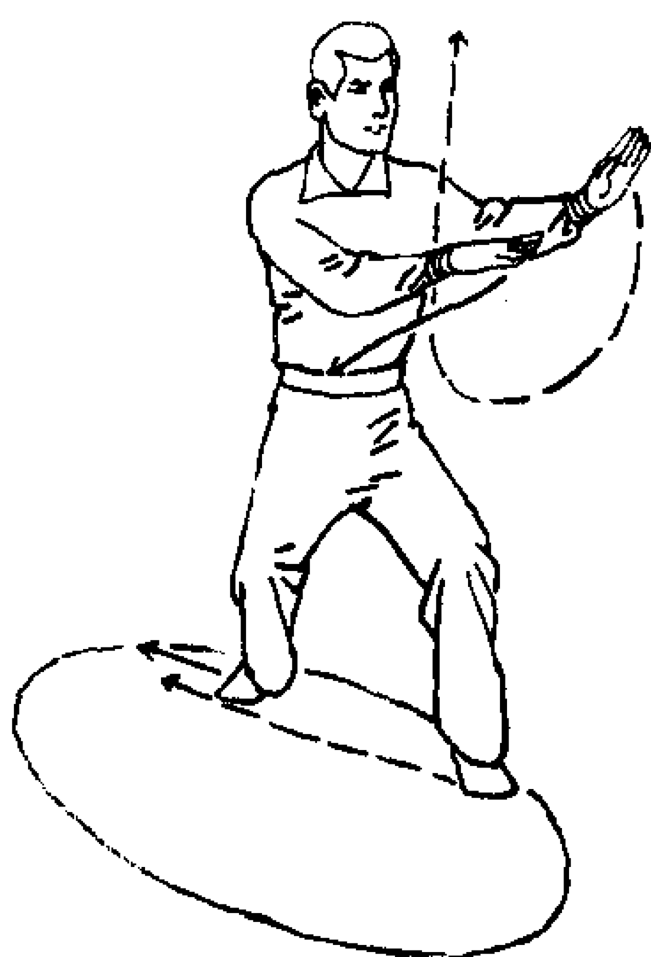

图624

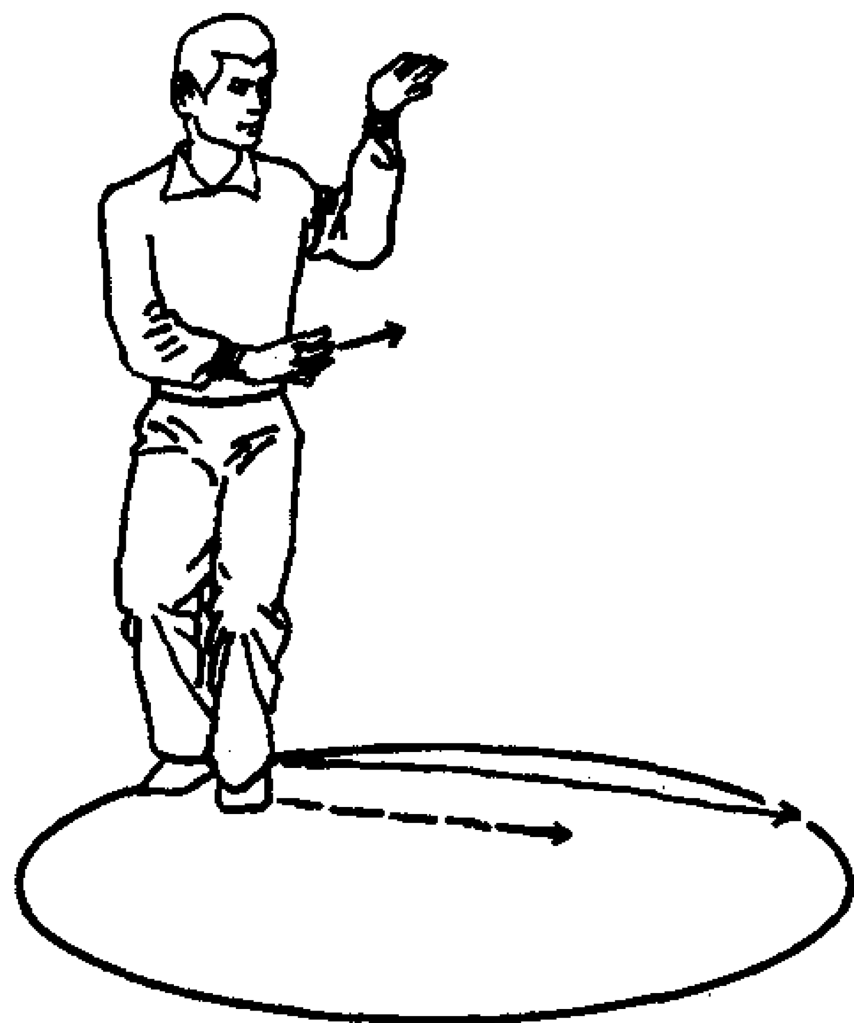

图625

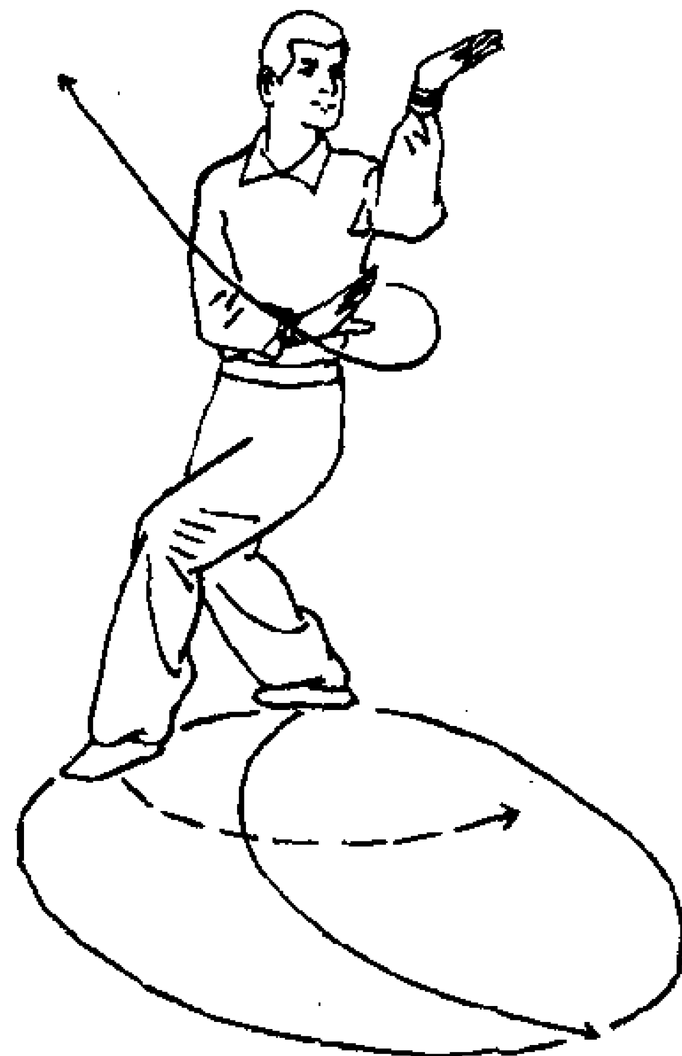
4. 捋手缠肘：两足原地不动，弓左膝重心前移，同时左手俯掌由内向外捋手缠肘，右手俯掌前跟左掌后。呈捋手缠肘式（如图626）。

5. 退步托肘：接前式。右脚向后退一步，收并左脚虚点地。同时左手缠肘向后拧带托肘式挑起立桩，右掌藏于左肘下，眼看左肩外，呈退步托肘式（如图627）。

6. 靠身打掌：上动不停。向左开左步，向左脚后倒插右腿，同时右手立掌向左肘下打出。眼看左肩外。呈靠身打掌式（如图628）。


图626

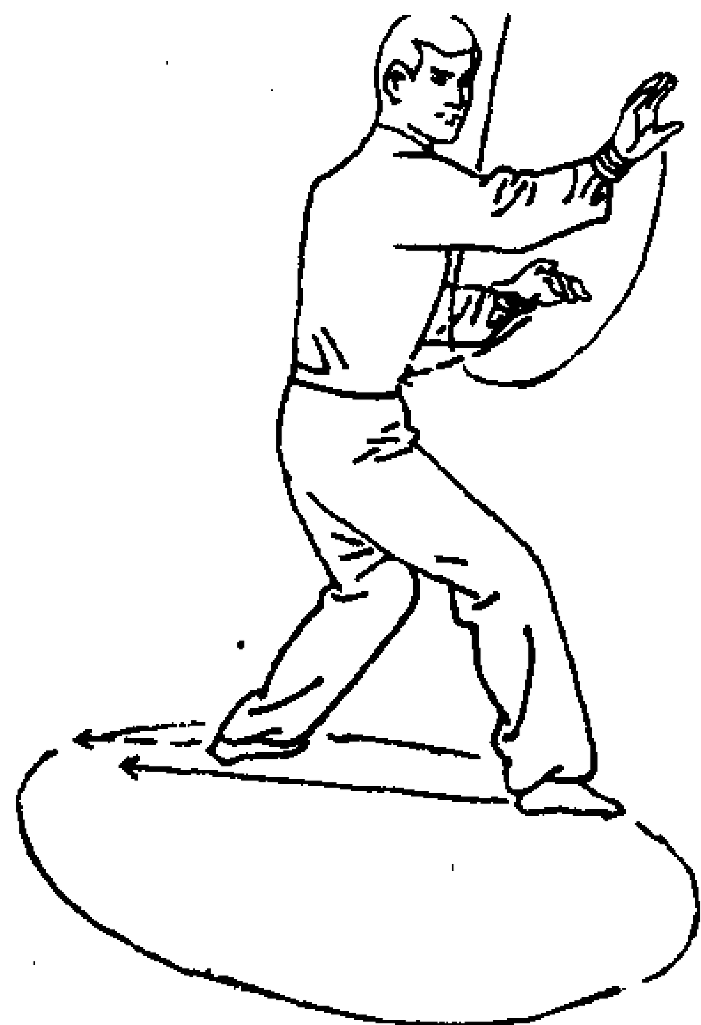

图627

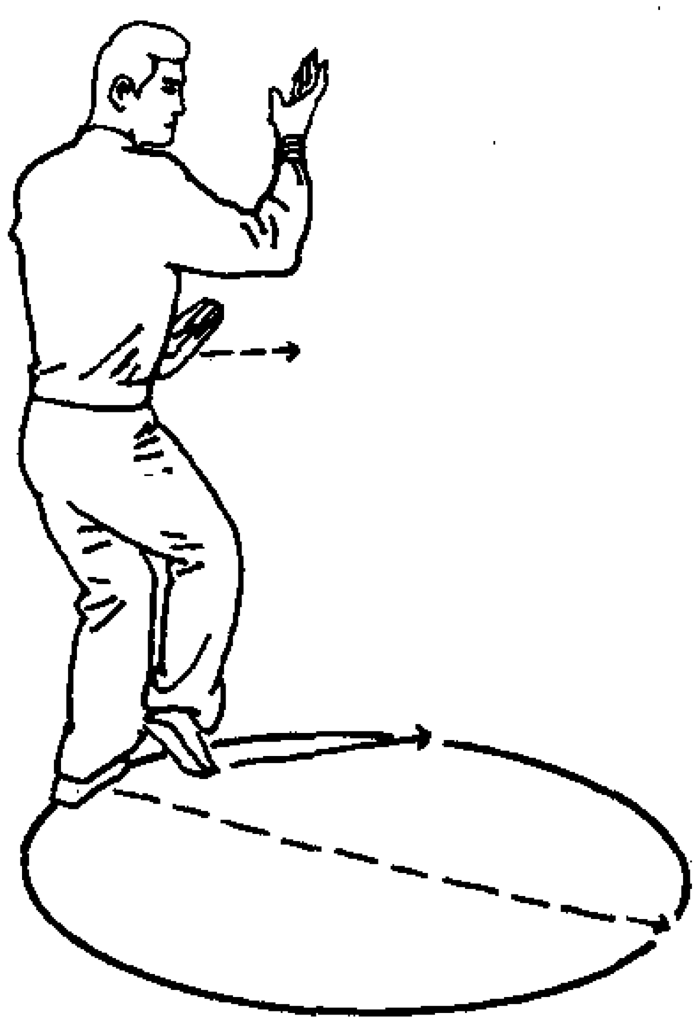

图628

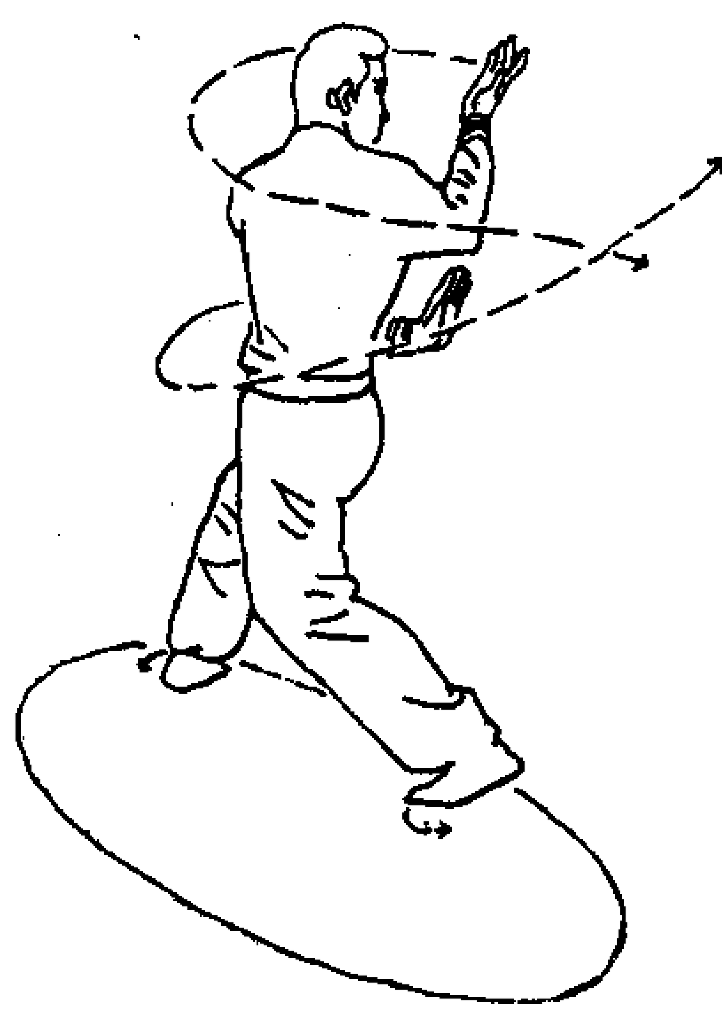
7. 捋手缠肘：接前式。向左摆左步，向左脚前扣上右步，面向圈外，背对圈里。同时左手向右肩拦掌，右手心向外，由内向外捋手缠肘。眼看右手，呈捋手缠肘式（如图629）。

8. 退步托肘：接前式。左脚向后退一步，收并右脚虚点地。同时右手缠肘向后捋带，托肘式挑起立桩。左掌藏于右肘下，眼看右肩外，呈退步托肘式（如图630）。

9. 靠身打掌：上动不停。向右开右步，向右脚后倒插卧左腿，同时左手立掌向右肘下打出。眼看右肩外，呈靠身打掌式（如图631）。


图629


图630


图631

10. 捋手缠肘：接前式。右脚尖内扣，原地向左后翻身，面向圈里，背对圈外。同时右手向左肩拦掌，左手心向外，由内向外捋手缠肘，眼看左手。呈捋手缠肘式（如图632）。

11. 退步托肘：接前式。右脚向后退一步，收并左脚虚点地。同时左手缠肘向后捋带，托肘式挑起立桩。右掌藏于左肘下。眼看左肩外，呈退步托肘式（如图633）。

12. 靠身打掌：上动不停。向左开左步，向左脚后倒插卧右腿，同时右手立掌向左肘下打出。眼看左肩外。呈靠身打掌式（如图634）。


图632


图633


图634

13. 摆步探掌：接前式。向左摆左步。同时左手以逆时针方向旋掌向前探出，右手拧掌胸前抱球，重心坐于右腿。眼看左掌，呈摆步探掌式（如图635）。

14. 平穿掌：接前式。向左脚前直上右步，同时左手由左向右拦掌，右手由左肘下拧掌向前平穿出，左手由右臂上收回停于右肘弯处，重心坐于左腿。眼看右掌，呈平穿掌式（如图636）。

15. 回身探掌：同第一掌（如前图576）。

16. 十字穿掌：同第一掌（如前图577）。

17. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。

18. 扣插掌：同第一掌（如前图579、580）。

19. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。

20. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。



图635



图636

21. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。

22. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。

23. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。

24. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。

25. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。

26. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。

27. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。

28. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向右走转，呈为乾坤旋转中地盘右转法，其走转姿势同第一掌（如前图591、592）

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式(接图637)。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图638）。

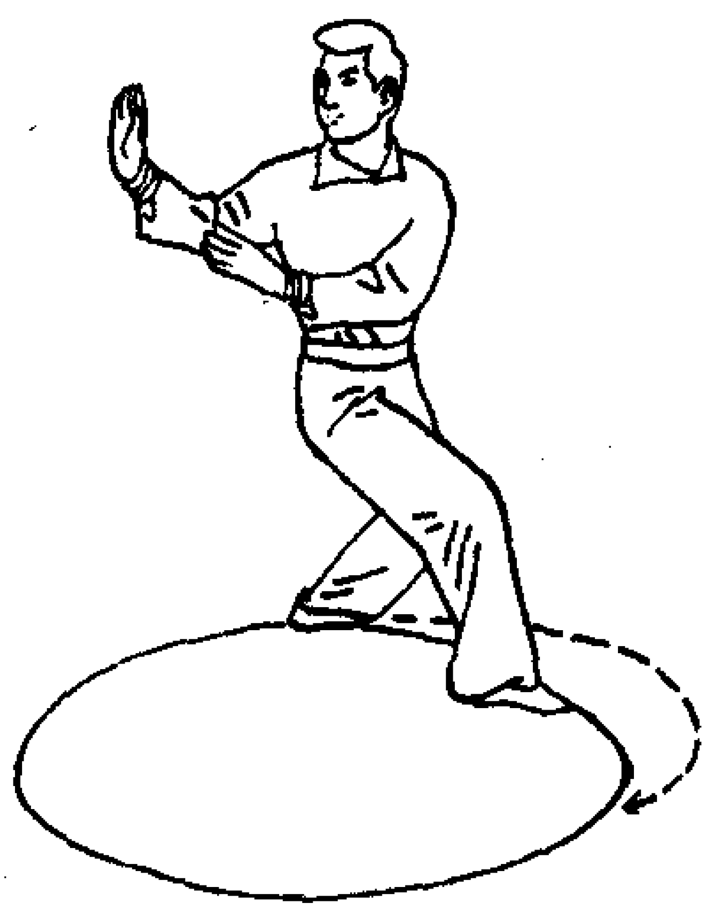


图637

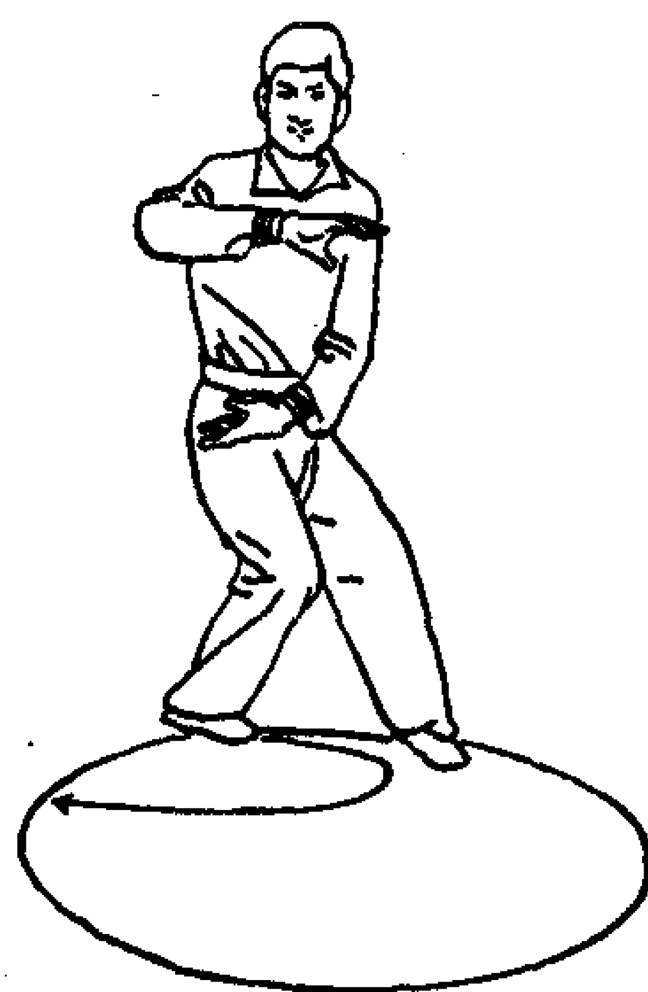


图638

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆掌胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花

式（如图 639）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌，呈里桩式（如图 640、641）。


图 639

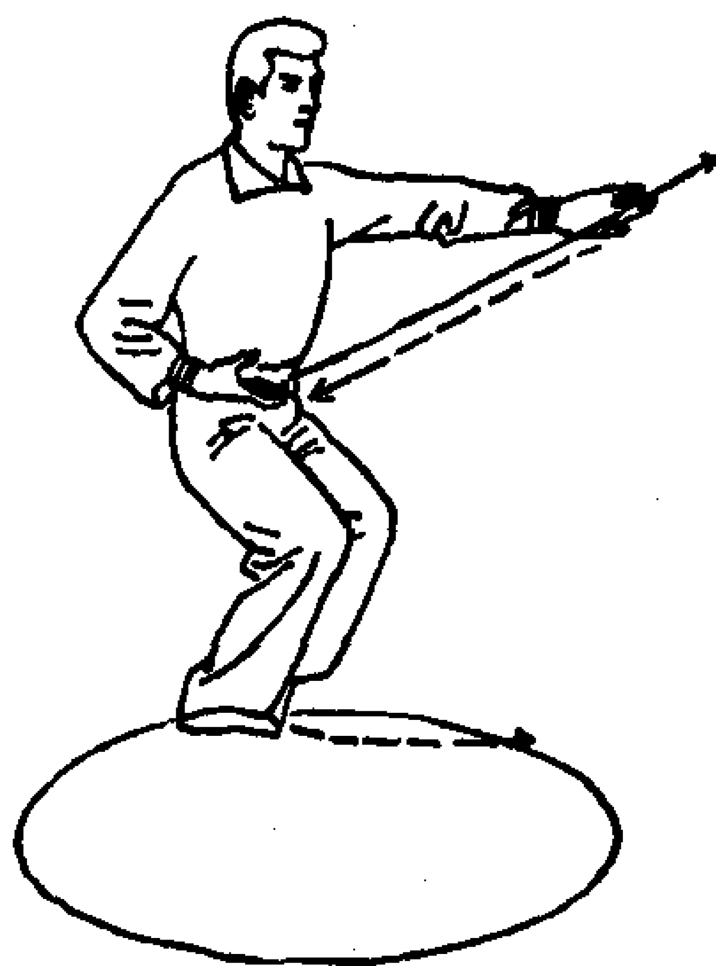
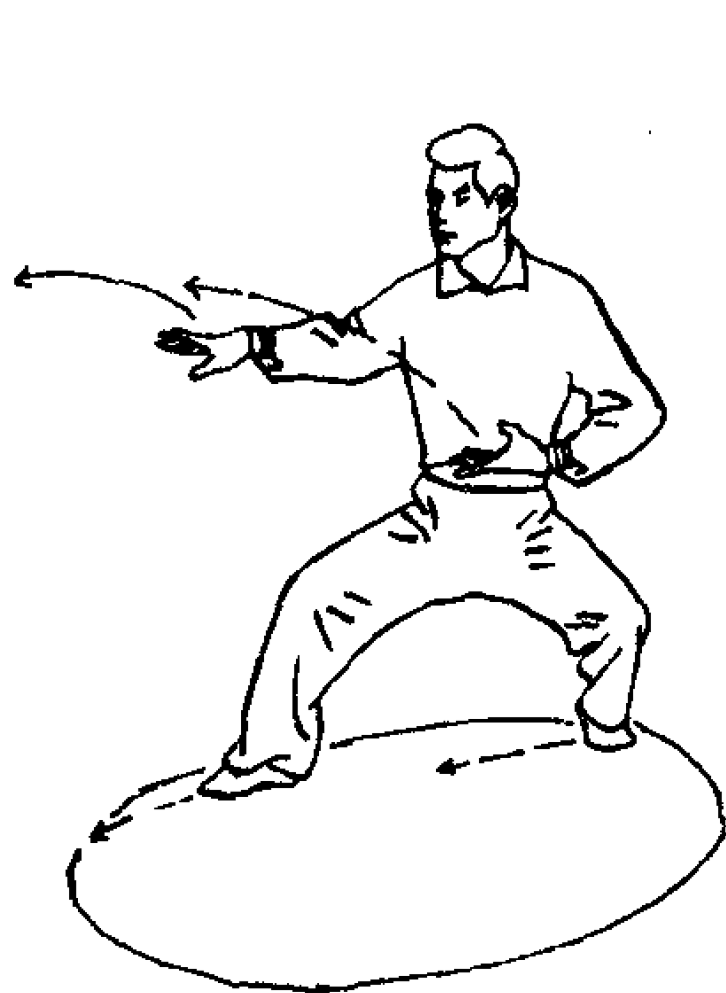

图 640

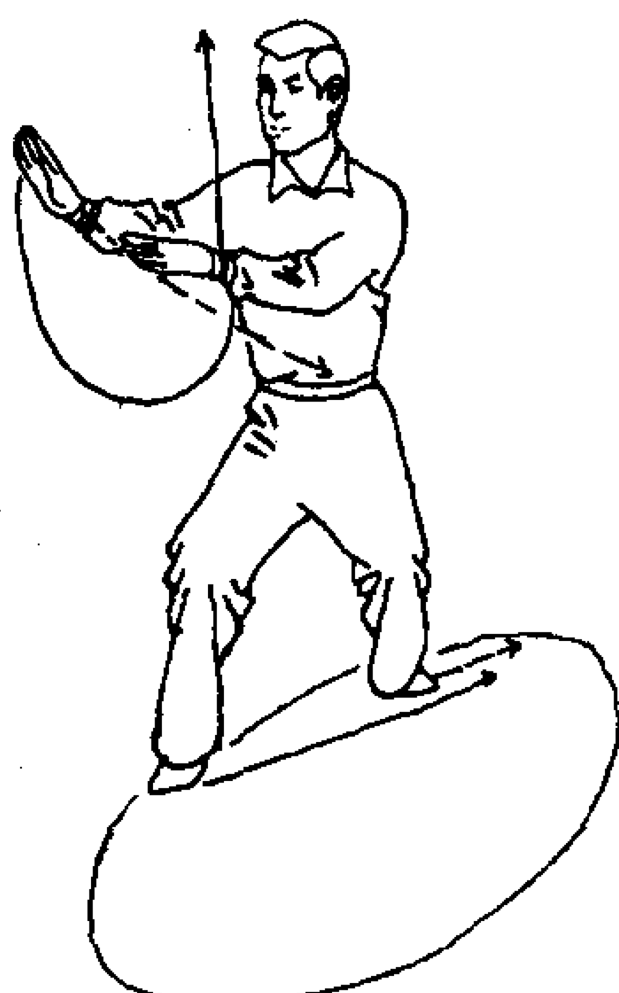

图 641

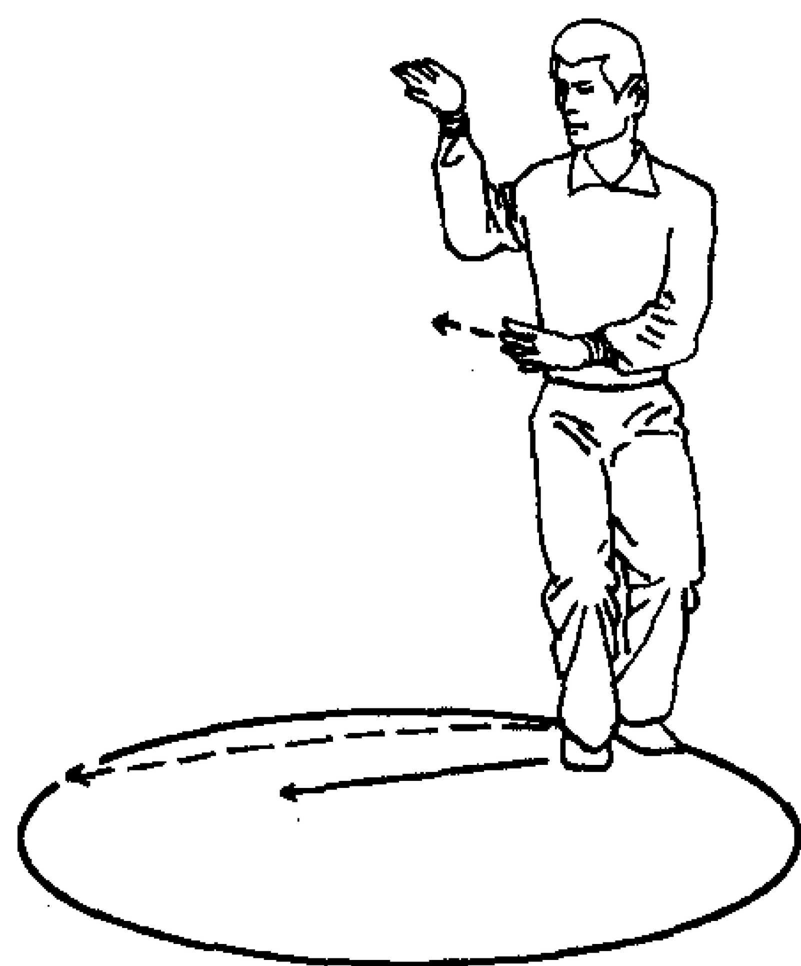
3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 642）。

4. 捋手缠肘：两足原地不动，弓右膝重心前移，同时右手俯掌由内向外捋手缠肘，左手俯掌前跟右掌后。呈捋手缠肘式（如图 643）。

5. 退步托肘：接前式。左脚向后退一步，收并右脚虚点地。同时右手缠肘向后捋带，托肘式挑起立桩。左掌藏于右肘下。眼看右肩外，呈退步托肘式（如图 644）。


图 642


图 643


图 644

6. 靠身打掌：上动不停。向右开右步，向右脚后倒插卧左腿，同时左手立掌向右肘下打出。眼看右肩外。呈靠身打掌式（如图 645）。

7. 捋手缠肘：接前式。向右摆右步，向右脚前扣上左步，面向圈外，背对圈里。

同时右手向左肩拦掌。左手心向外，由内向外捋手缠肘。眼看左手，呈捋手缠肘式（如图646）。

8. 退步托肘：接前式。右脚向后退一步，收并左脚虚点地。同时左手缠肘向后捋带，托肘式挑起立桩。右掌藏于左肘下，眼看左肩外，呈退步托肘式（如图647）。

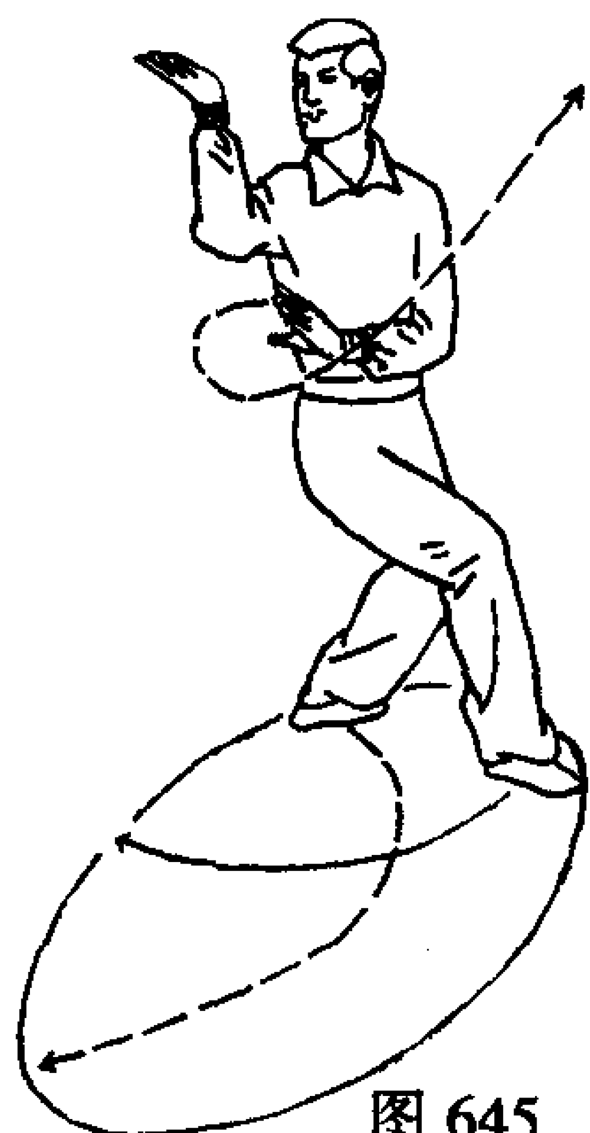
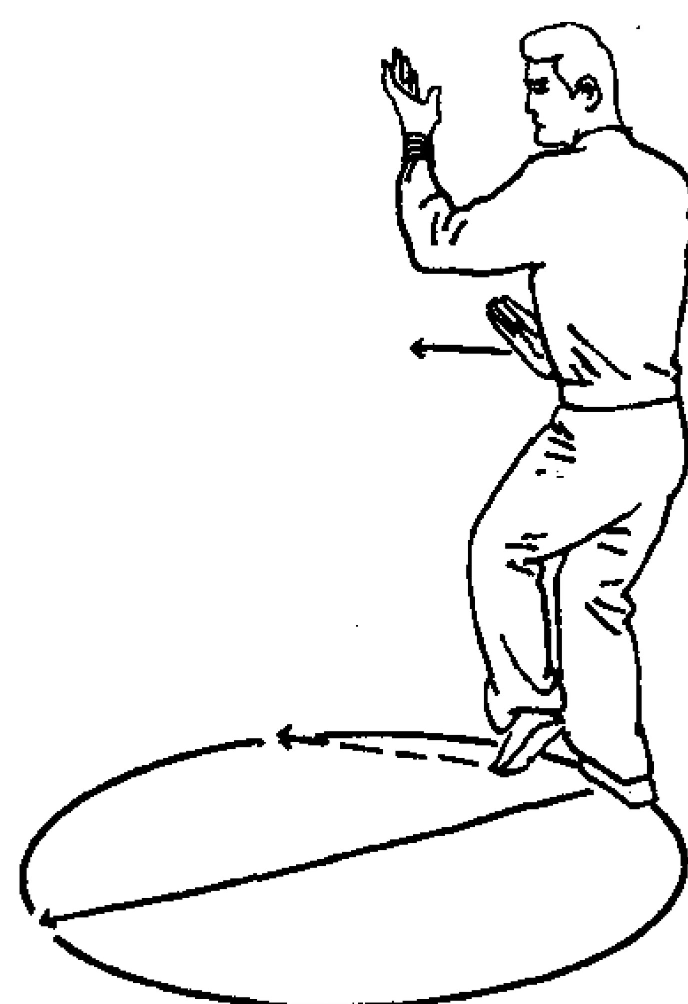

图 645


图 646


图 647

9. 靠身打掌：上动不停。向左开左步，向左脚后倒插卧右腿，同时右手立掌向左肘下打出。眼看左肩外。呈靠身打掌式（如图648）。

10. 捋手缠肘：接前式。左脚尖内扣，原地向右后翻身，面向圈里，背对圈外。同时左手向右肩拦掌，右手心向外，由内向外捋手缠肘，眼看右手呈捋手缠肘式（如图649）。

11. 退步托肘：接前式。左脚向后退一步，收并右脚虚点地，同时右手缠肘向后捋带，托肘式挑起立桩。左掌藏于右肘下。眼看右肩外呈退步托肘式（如图650）。

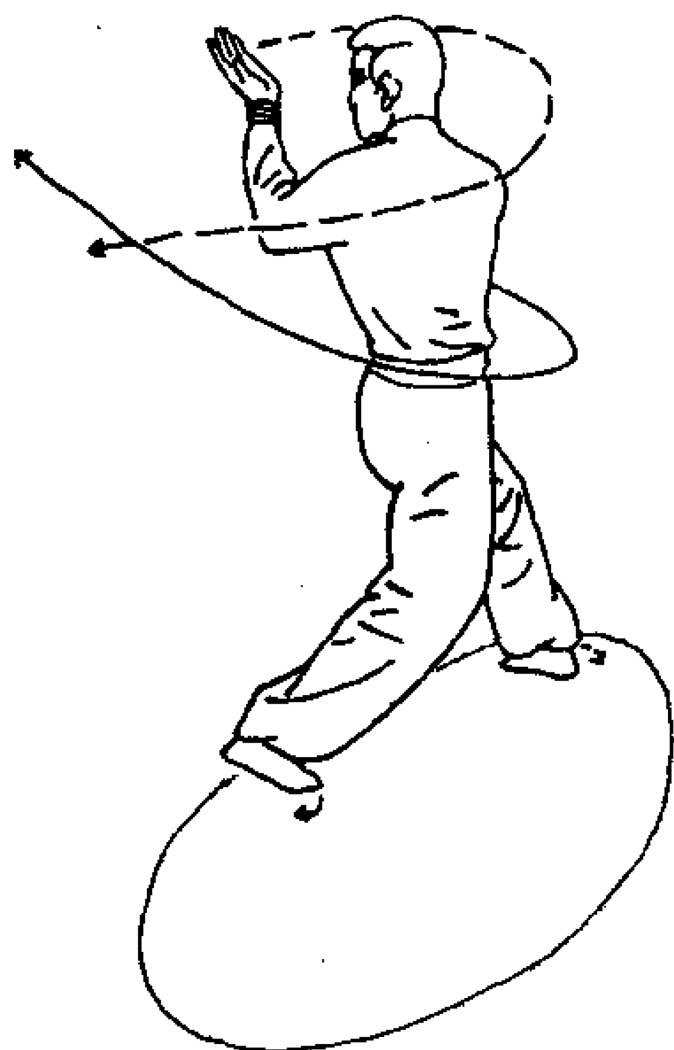
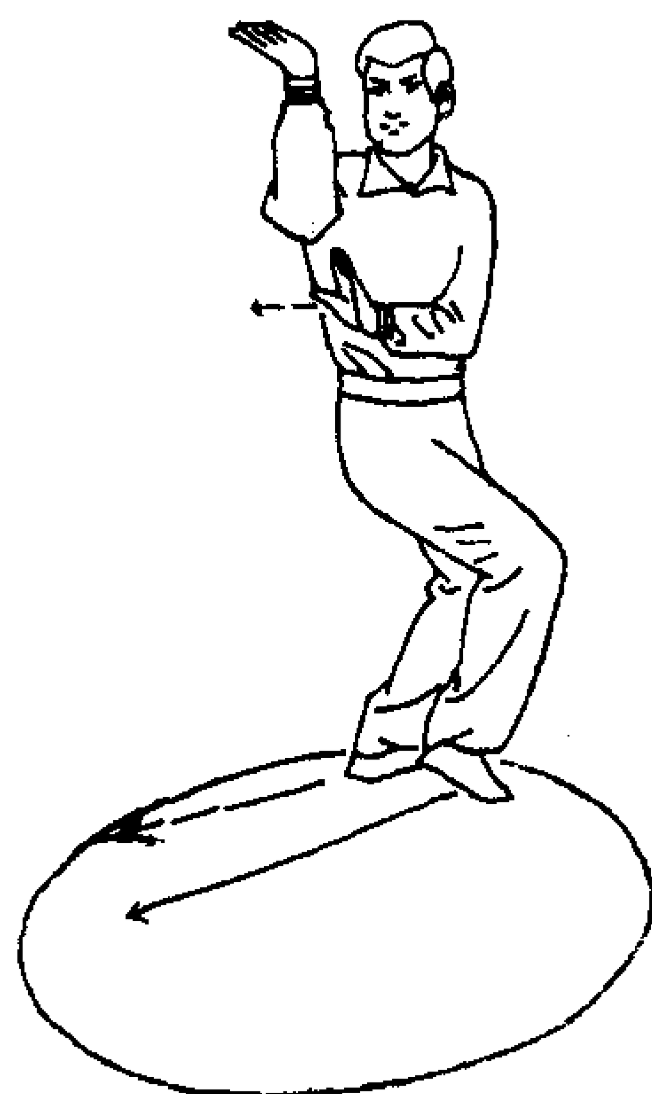
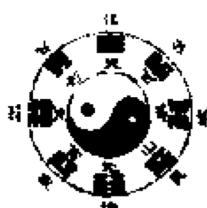

图 648


图 649


图 650

12. 靠身打掌：上动不停。向右开右步，向右脚后侧插卧左腿，同时左手立掌向右肘下打出。眼看右肩外。呈靠身打掌式（如图651）。

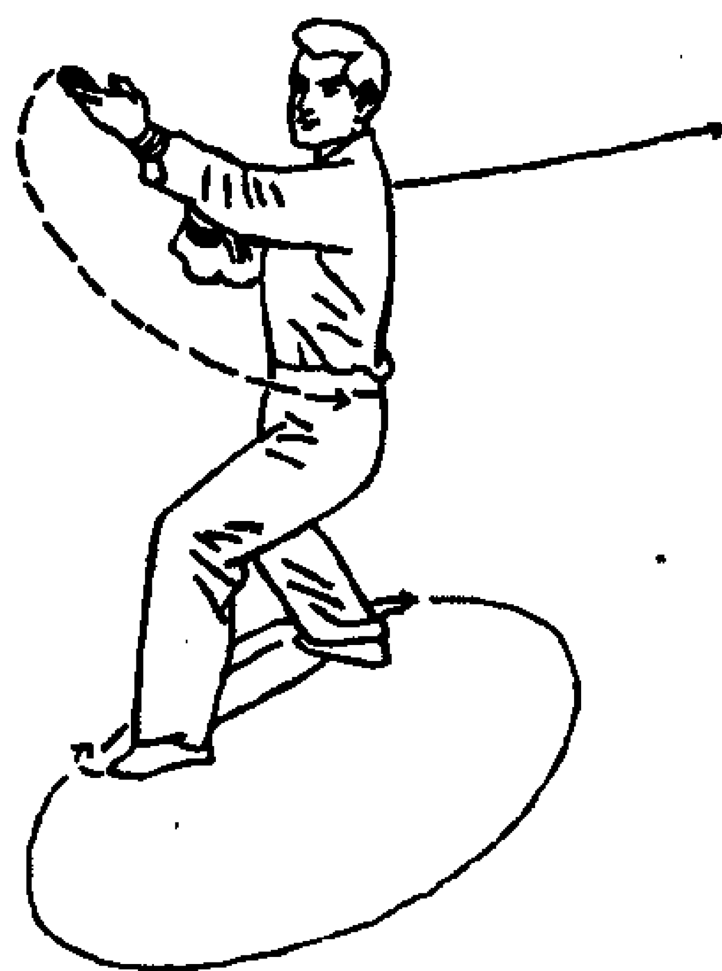
13. 摆步探掌：接前式。向右摆右步，同时右手以顺时针方向旋掌向前探出，左手拧掌胸前抱球，重心坐于左腿。眼看右掌呈退步托肘式（如图652）。



14. 平穿掌：接前式。向右脚前直上左步，同时右手由右向左拦掌，左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回左肘弯处。重心坐于右腿。眼看左掌呈平穿掌式（如图653）。


图 651


图 652


图 653

15. 回身探掌：同第一掌（如前图 603）。
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 604）。
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 605）。
18. 扣插掌：同第一掌（如前图 606、607）。
19. 回身探掌：同第一掌（如前图 608）。
20. 十字穿掌：同第一掌（如前图 609）。
21. 回身挑掌：同第一掌（如前图 610）。
22. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 611）。
23. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 612）。
24. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 613）。
25. 青龙飞天：同第一掌（如前图 614、615、616）。
26. 青龙摆首：同第一掌（如前图 617）。
27. 白虎坐地：同第一掌（如前图 618）。
28. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 619）。

第三掌　片旋掌

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，其走转姿势，同第一掌（如前图618、619）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图654）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图655）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图656）。

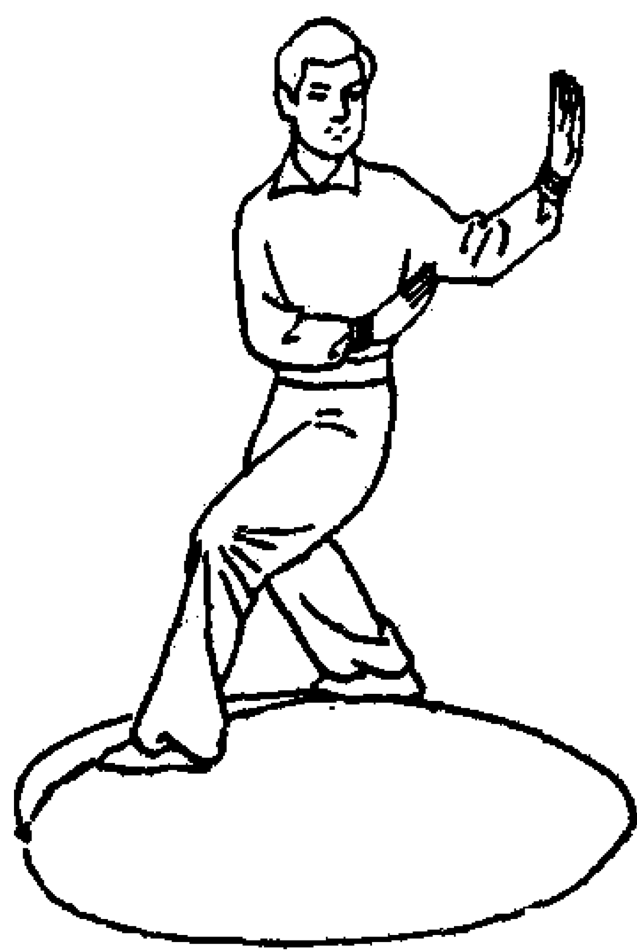


图654

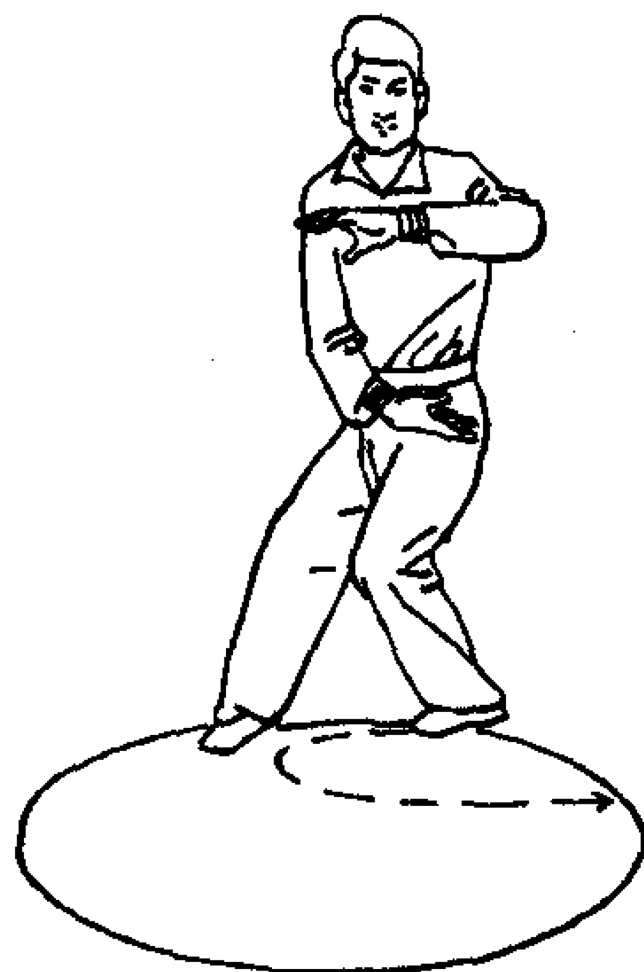
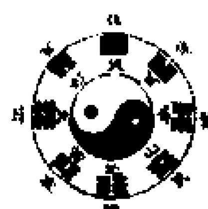


图655



图656

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图657、658）。



3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图659）。

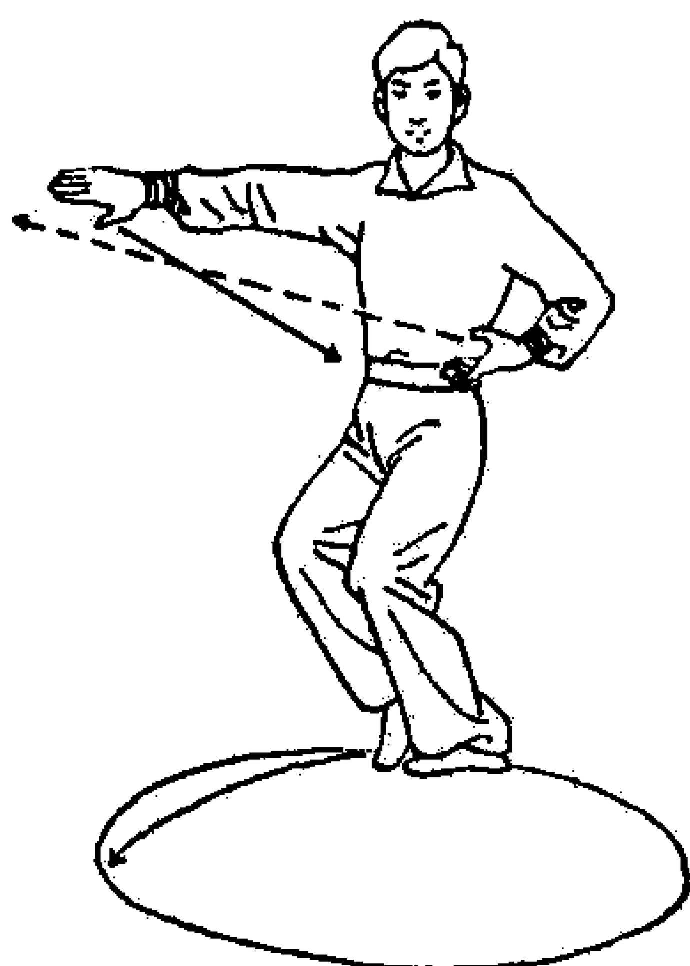


图657

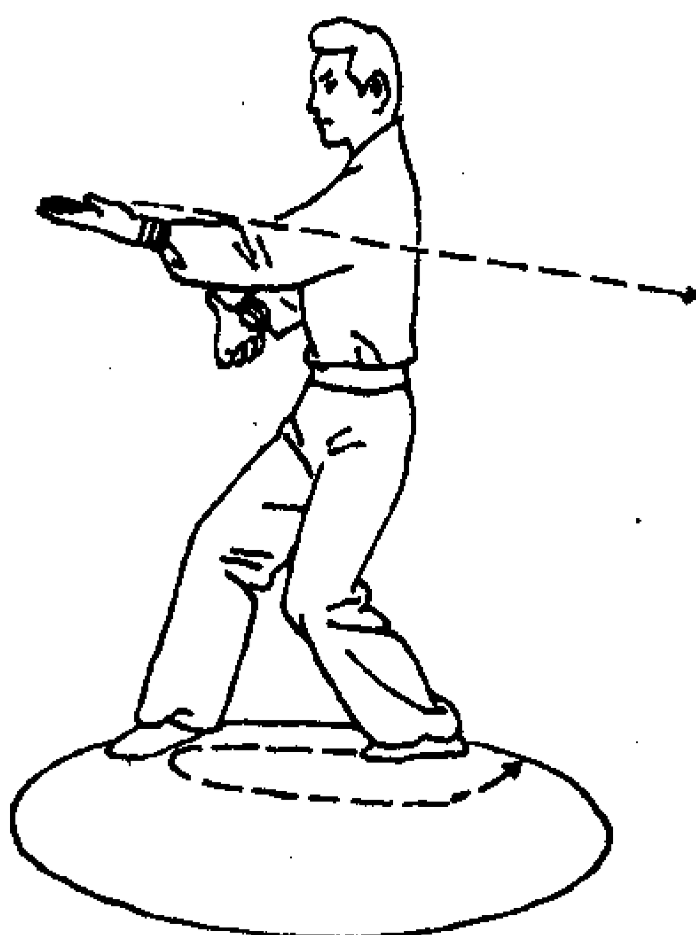


图658

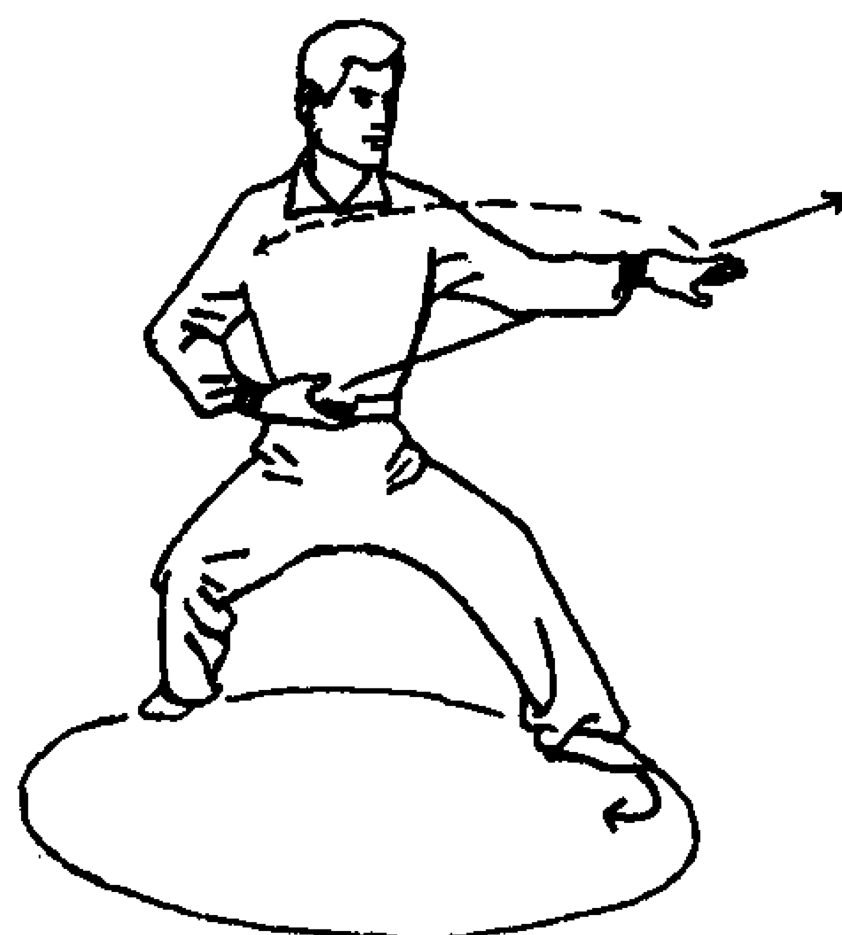


图659

4. 穿掌捋腕：接前式。左脚尖内扣。同时右手由左臂下向前穿出，作拧腕姿势，左手摆回右肩前。眼看右手。呈穿掌捋腕式（如图660）。

5. 平片掌式：上动不停。向左脚后倒插右步，向右拧身，同时左掌由右肩经胲下过左肩向外向前平片式伸出，左手变阴掌，同时右手拧掌捋回右腰间。眼看左掌。重心坐于右腿呈手片掌式（如图661）。

6. 摆步格手：接前式。向左摆左步，同时左手阴掌由右向左平肩横摆，右掌举在右耳前。呈摆步格手式。眼看左掌，重心坐于右腿呈摆步格手式（如图662）。

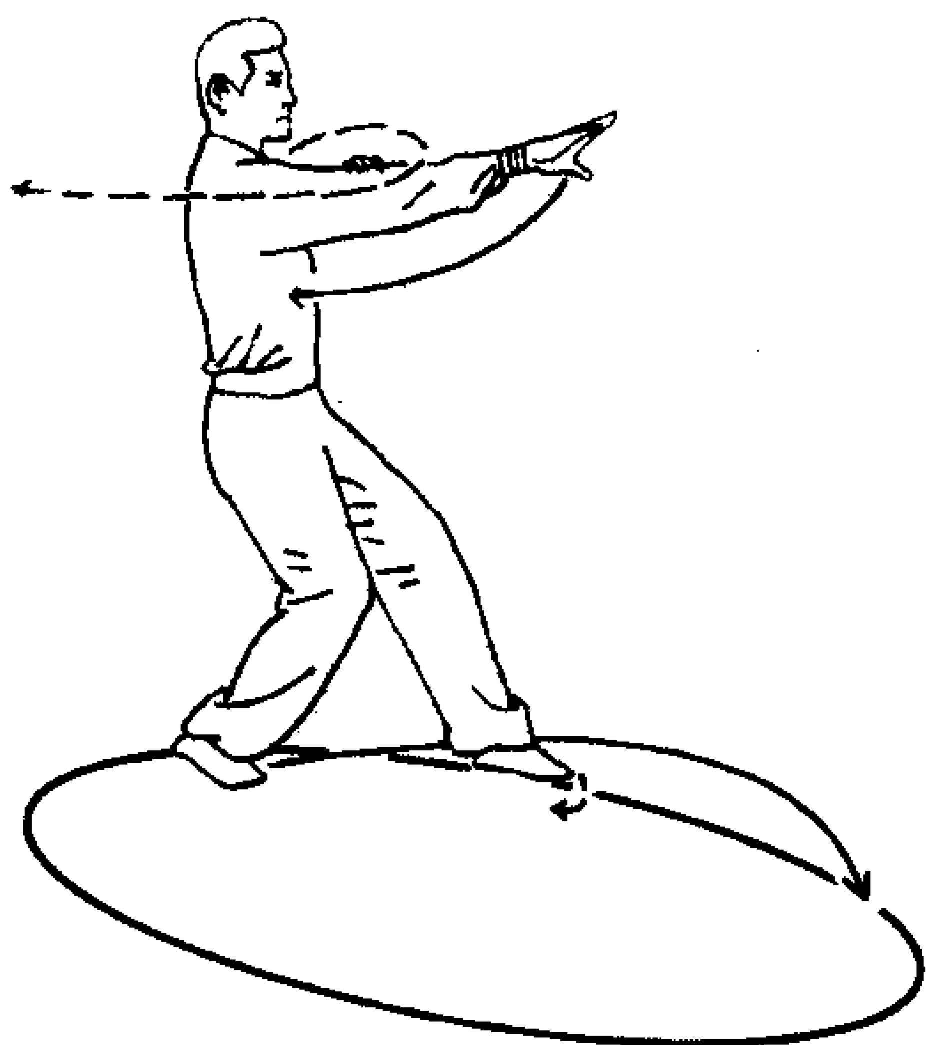


图660



图661

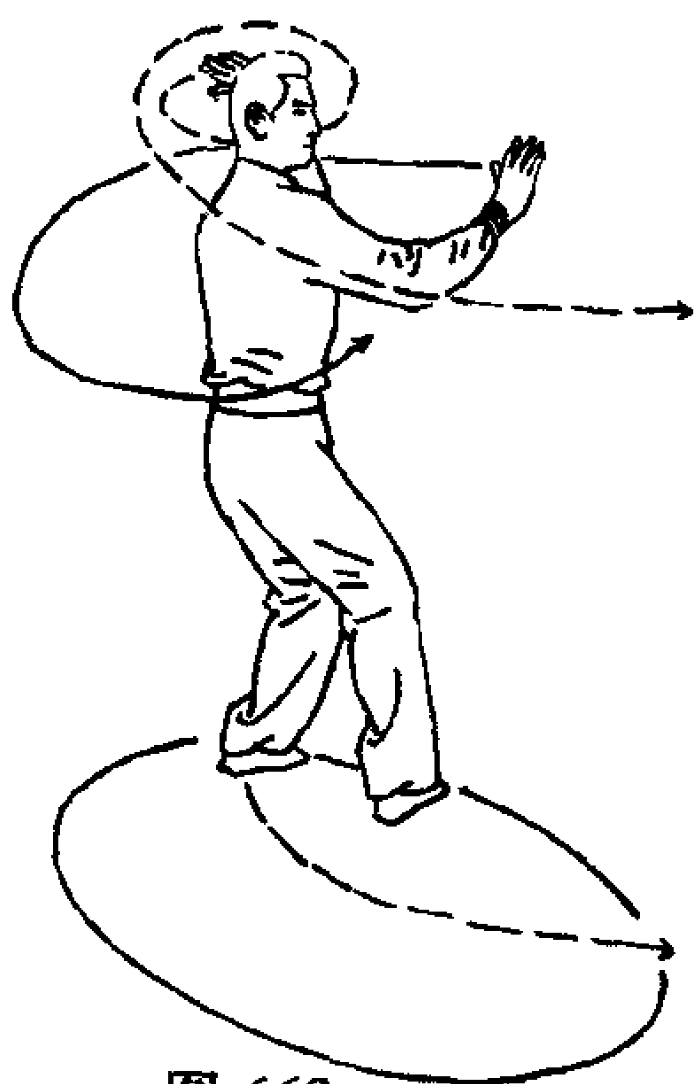


图662

7. 扣步打掌：接前式。向左脚前扣上右步，同时右手由右向左打掌，左掌向左后方摆至头上，眼看右掌。呈扣步打掌式（如图663）。

8. 摇身旋掌：上动不停。向左后转身，向左后摆左步，同时左手在头上向后平片式旋转一圈，向左后方旋掌打出。右手端回右腰间。眼看左掌。重心坐于右腿。呈摇身旋掌式（如图664）。

9. 平穿掌：接前式。向左脚前直上右步，同时左手由左向右拦掌，右手由左肘下拧掌向前平穿出，左手由右臂上收回停于右肘弯处。重心坐于左腿。眼看右肩外，呈平穿掌式（如图665）。


图663

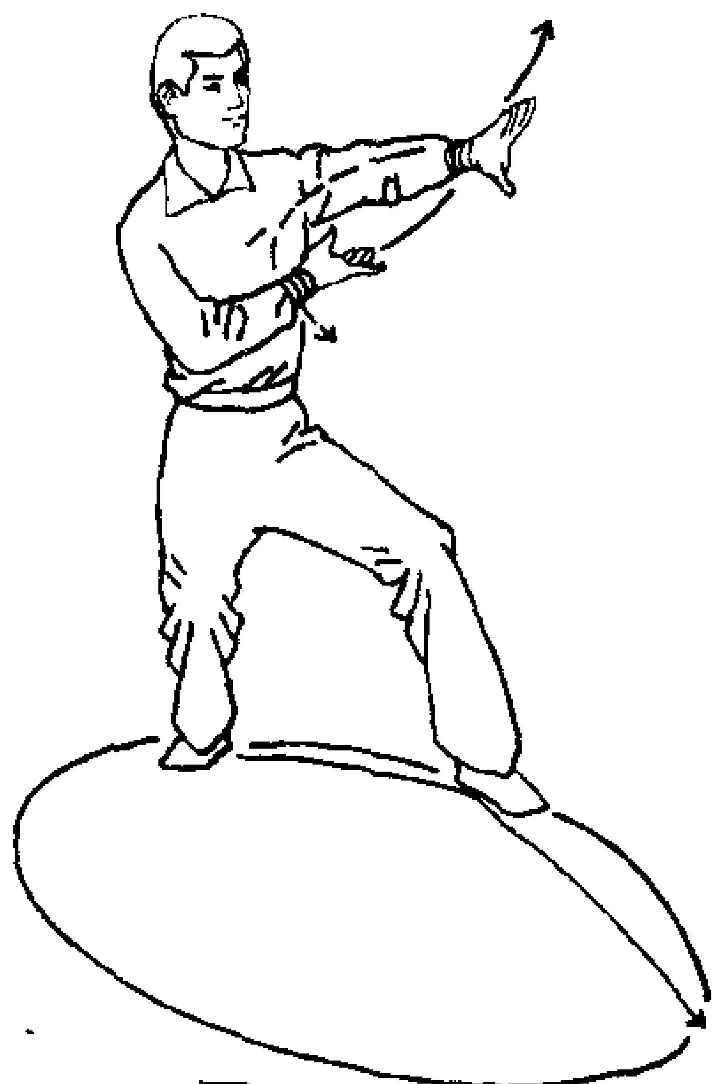

图664


图665

10. 回身探掌：同第一掌（如前图576）。
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图577）。
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。
13. 扣插掌：同第一掌（如前图579、580）。
14. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

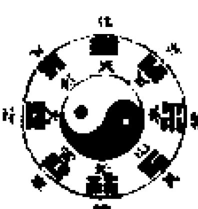
三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，其走转姿势同第一掌（如前图591、592）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式。（如图666）。

1. 右叶底藏花



（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下，左手在下。手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图667）。

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图668）。


图666

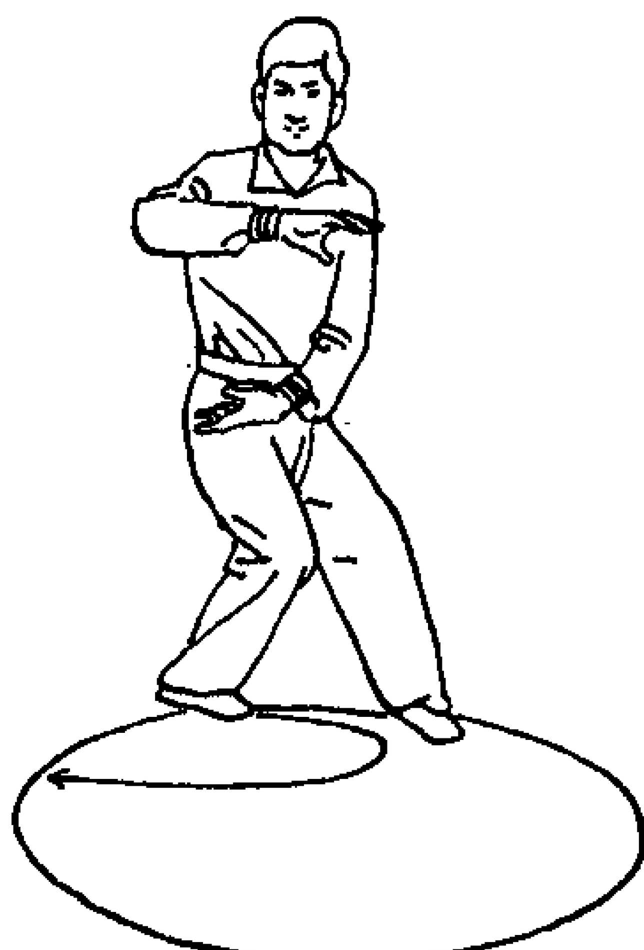

图667


图668

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌，呈里桩式（如图669、670）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图671）。


图669


图670


图671

4. 穿掌捋腕：接前式。右脚尖内扣。同时左手由右臂下向前穿出，作捋腕姿势，右手摆回左肩前。眼看左手。呈穿掌捋腕式（如图672）。

5. 平片掌式：上动不停。向右脚后倒插左步，向左拧身同时右掌由左肩经胲下过右肩向外向前平片式伸出，右手变阴掌。同时左手拧掌捋回左腰间。眼看右掌。重心坐于左腿呈平片掌式（如图673）。

6. 摆步格手：接前式。向右摆右步，同时右手阴掌由左向右平肩横摆，左掌举在左耳前。呈摆步格手式。眼看右掌，重心坐于左腿呈摆步格手式（如图674）。

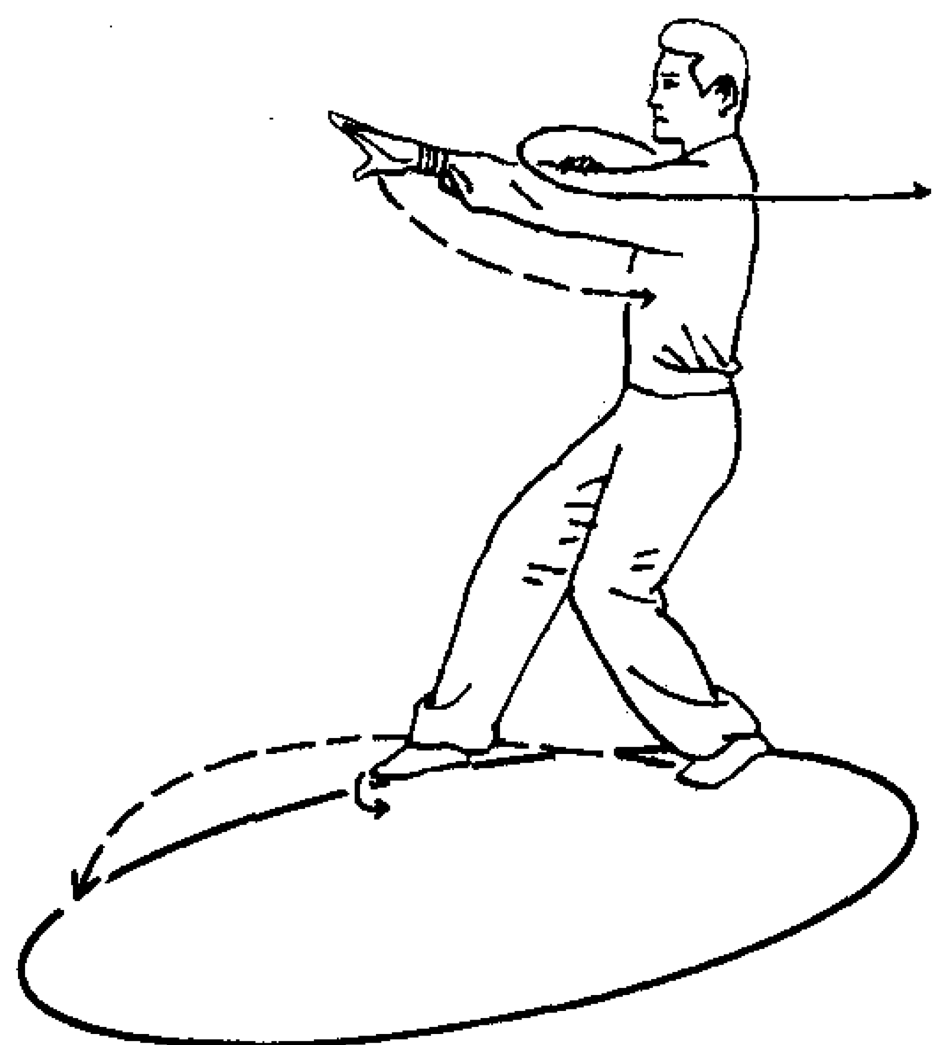
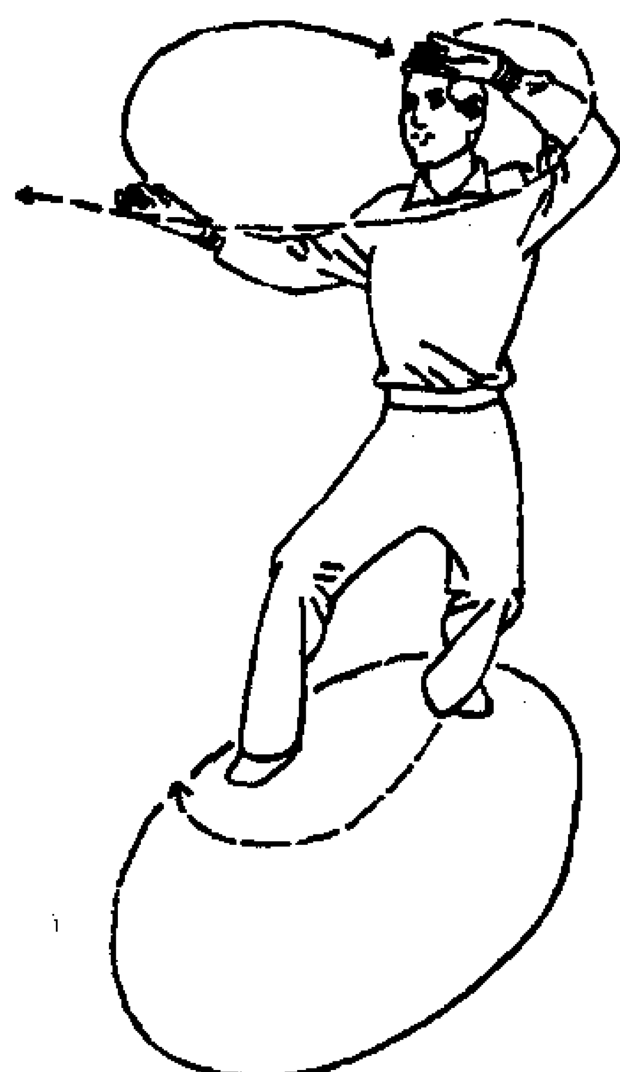

图672

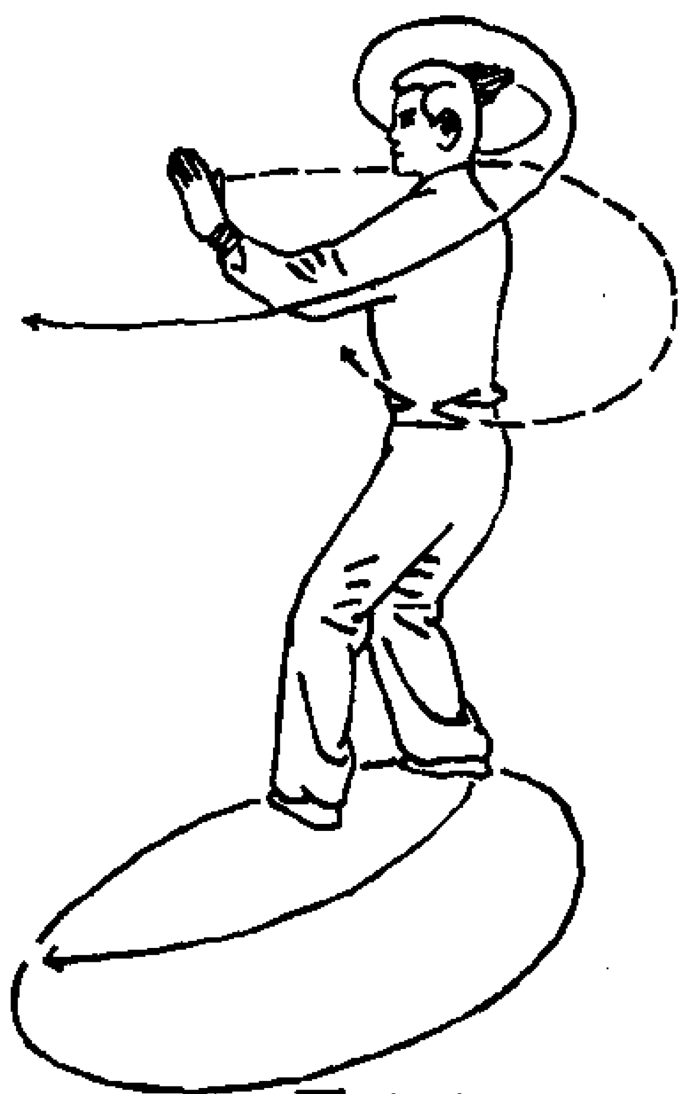

图673


图674

7. 扣步打掌：接前式。向右脚前扣上左步，同时左手由左向右打掌，右掌向右后方摆至头上，眼看左掌呈扣步打掌式（如图675）。

8. 摇身旋掌：上动不停。向右后转身，向右后摆右步，同时右手在头上向后平片式旋转一圈，向右后方旋掌打出。左手端回左腰间。眼看右掌。重心坐于左腿。呈摇身旋掌式（如图676）。

9. 平穿掌：接前式。向右脚前直上左步，同时右手由右向左拦掌，左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手由左臂上收回停于左肘弯处。重心坐于右腿。眼看左掌，呈平穿掌式。（如图677）。


图675

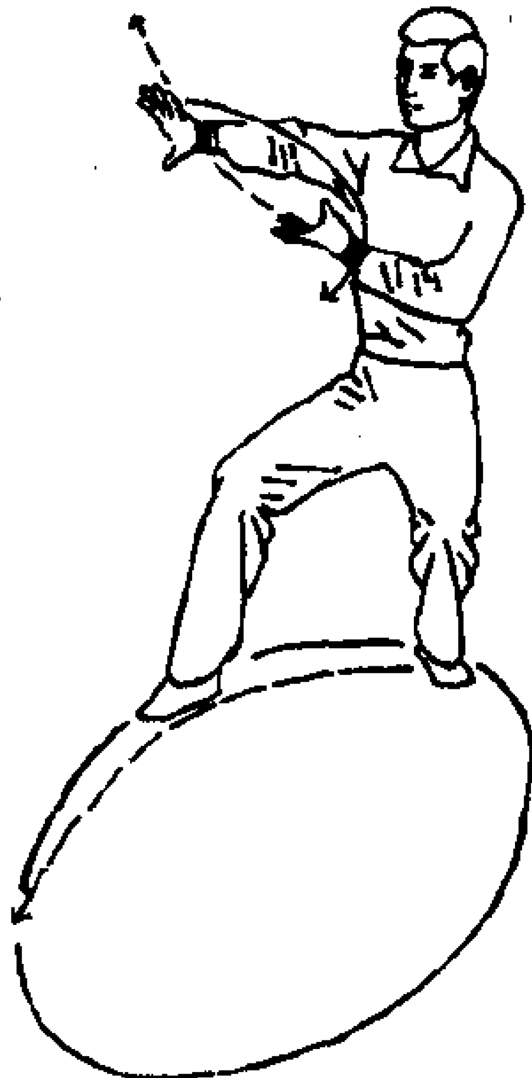
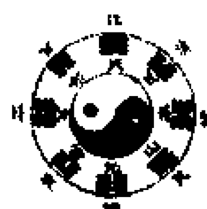

图676


图677

10. 回身探掌：同第一掌（如前图603）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图604）。



12. 回身挑掌：同第一掌（如前图605）。
13. 扣插掌：同第一掌（如前图606、607）。
14. 回身探掌：同第一掌（如前图608）。
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图609）。
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图610）。
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图611）。
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图612）。
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图613）。
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图614、615）。
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图617）。
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图618）。
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图619）。

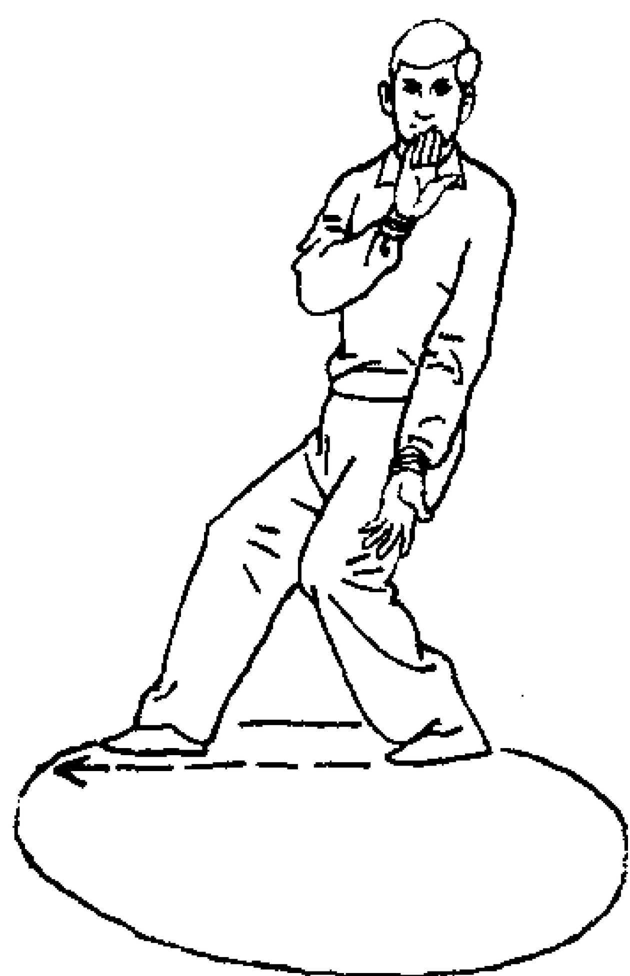
第四掌　虎口掌

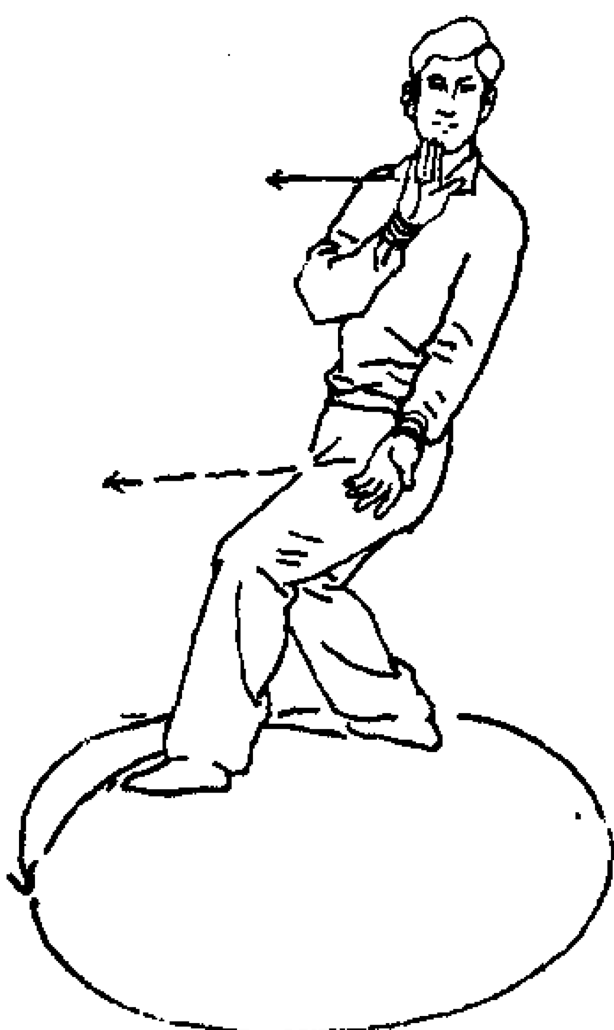
一、天盘左旋，走转姿势

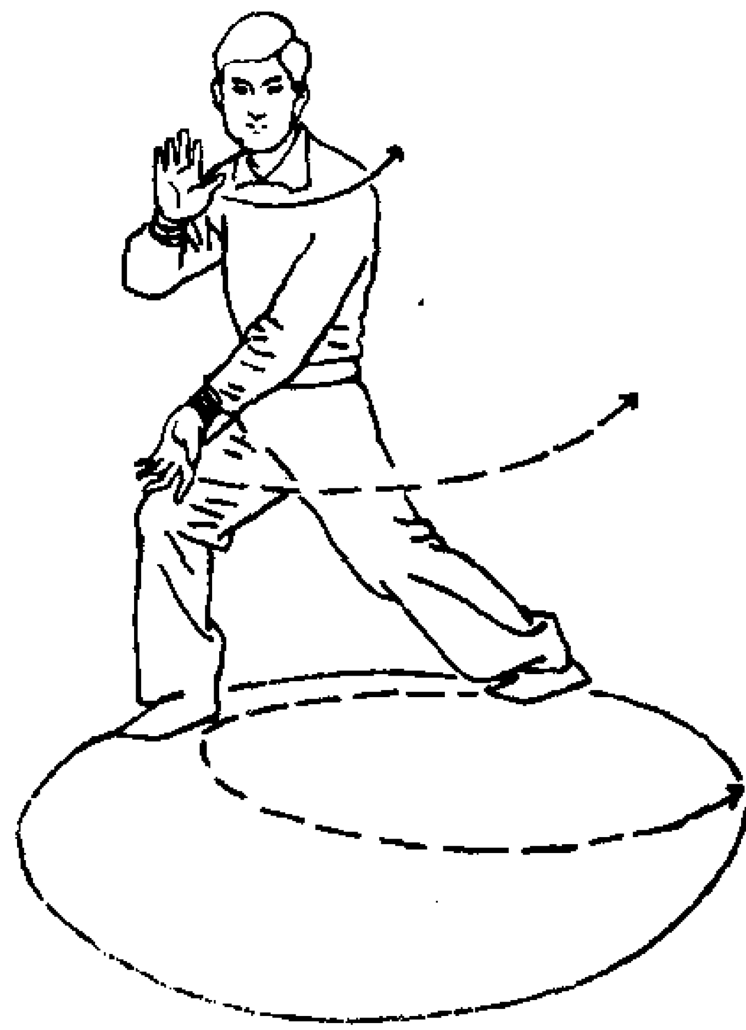
沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中的天盘左旋。姿势为：两腿曲立，身体正直向下蹲坐于后腿。左手心向外，指尖向下插，手背贴左腿；右肘掩右乳，小臂直立，手心向外，指尖向上，手背贴左肩，两手上下相抱似虎口。头正腰直，目向左肩外平视。气沉丹田，神贯顶。呈虎口式（如图 678、679）。

二、天盘左旋，换式动作

1. 饿虎寻食：（如图 679）向左脚前扣上右步落正圈，呈右弓步，两手虎口之形不变，推向右膝前，眼向左肩外回看（如图 680）。


图 678


图 679


图 680

上动不停。收并左脚虚点地，向左回身，再向左方摆出左步，同时两手虎口之形不变摆向左膝前，身体正直下坐于右腿。眼向前平视。呈饿虎寻食式（如图 681）。

2. 猛虎转身：接前式。动作不停。弓左膝，重心前移。提右脚经左脚内则向左脚前扣上一大步，同时向左后转身 180 度，呈左弓步。两手虎口之形不变，随转身摆向右膝前。眼向左肩回看呈猛虎转身式（如图 682）。

3. 虎口大张：收并左脚虚点地，向左回身，向左摆左步，同时右手反掌由左肩向下伸插，左手举向右肩前。两手心均向外仍呈虎口形呈虎口大张式（如图 683）。

4. 虎口噙羊：弓左膝重心前移，右腿提起，右脚与左胫骨贴挤，双手虎口之形不

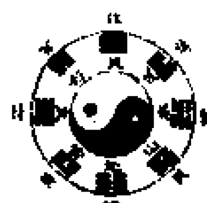




图 681



图 682



图 683

变，收回于右胸前。左脚独立，眼向前平视，呈虎口噙羊式（如图 684）。

5. 猛虎下山：接前式。向前进右步落右脚，同时以两掌虎口向前冲撞。眼向前平视。呈猛虎下山式（如图 685）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 576）。

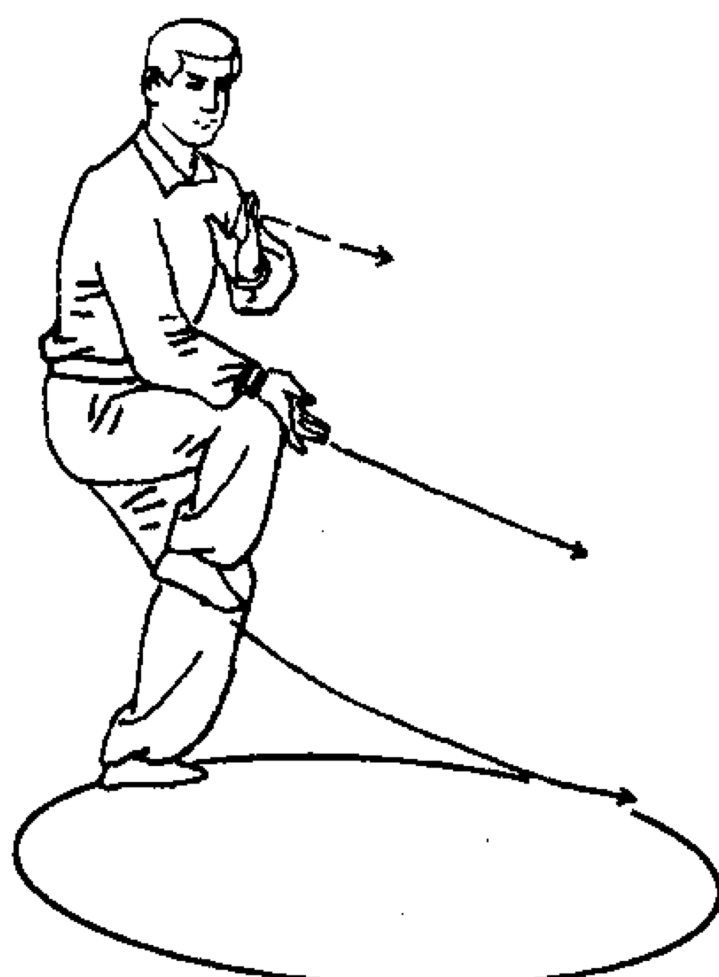


图 684



图 685

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图 577）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 578）。

9. 扣插掌：同第一掌（如前图 579、580）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图 581）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 582）。

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 583）。

13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 584）。

14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 585）。

15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 586）。

16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 587、588、589）。

17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 590）。

18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 591）。

19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 592）。

三、地盘右转，走转姿势


图 686


图 687

沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中的地盘右转。姿势为：两腿曲立，身体正直向下蹲坐于后腿。右手心向外，指尖向下插，手背贴于右膝；左肘掩左乳，小臂直立，手心向外，指尖向上，手背贴右肩，两手上下相抱似虎口。头正腰直，眼向右肩外平视。气沉丹田，神贯顶。呈虎口式（如图686、687）。

四、地盘右转，换式动作

1. 饿虎寻食：向右脚前扣上左步落正圈，呈左弓步，两手虎口之形不变，推向左膝前，眼向右肩外回看（如图688）。

上动不停。收并右脚虚点地，向右回身，再向右方摆出右步，同时两手虎口之形不变摆向右膝前，身体正直下坐于左腿。眼向前平视。呈饿虎寻食式（如图689）。

2. 猛虎转身：接前式。动作不停。弓右膝，重心前移。提左脚经右脚内则向右脚前扣上一大步，同时向右后转身180度，呈右弓步。两手虎口之形不变，随转身摆向左膝前。眼向右肩回看呈猛虎转身式（如图690）。


图 688

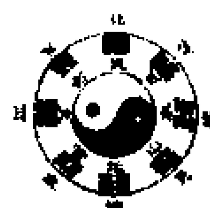

图 689


图 690

3. 虎口大张：收并右脚虚点地，向右回身，向右摆右步，同时左手反掌由右肩向下插伸，右手举向右肩前。两手心均向外仍呈虎口形呈虎口大张式（如图691）。

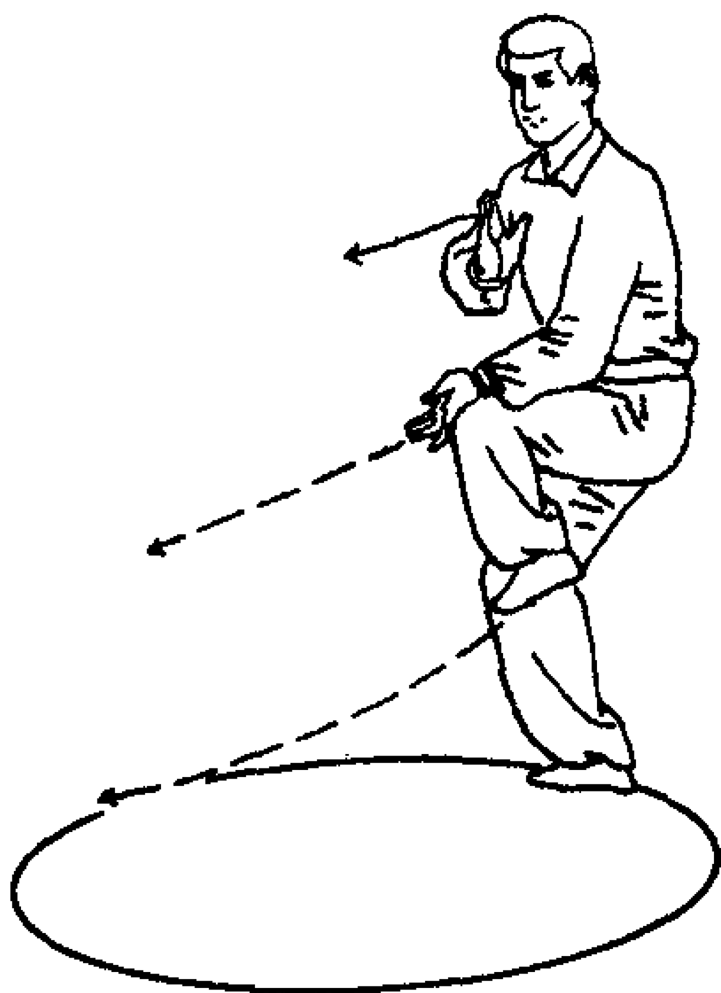
4. 虎口噙羊：弓右膝重心前移，左腿提起，左脚与右胫骨贴挤，双手虎口之形不变，收回于左胸前。右脚独立，眼向前平视，呈虎口噙羊式（如图692）。

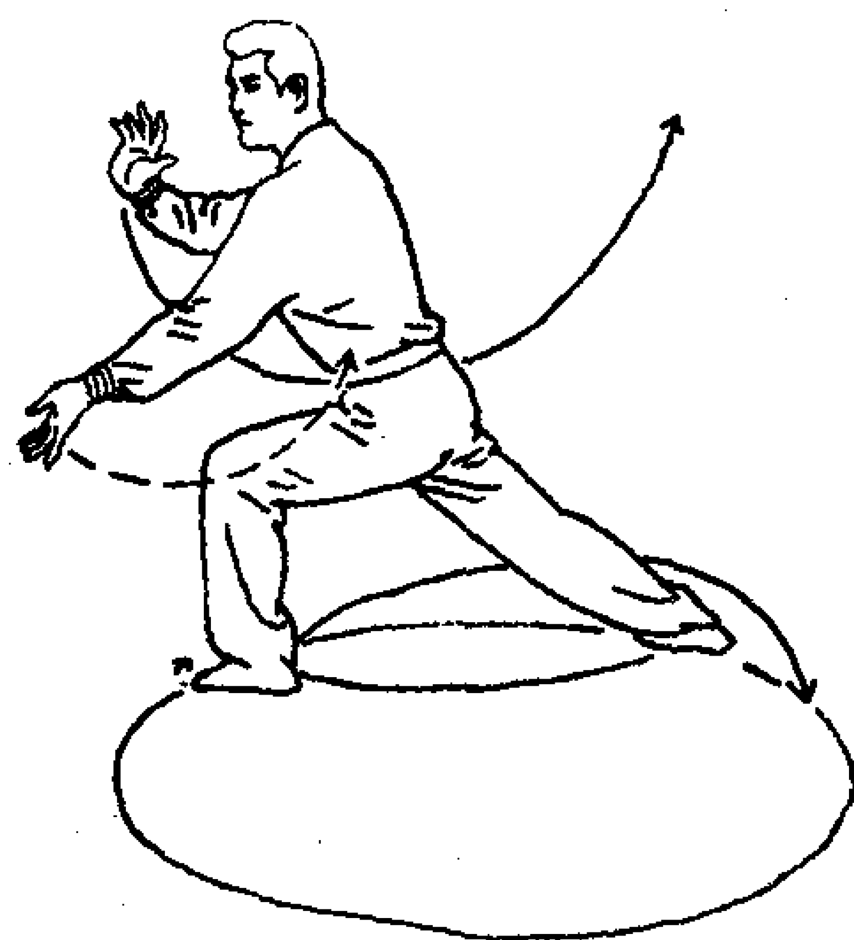
5. 猛虎下山：接前式。向前进左步落左脚，同时以两掌虎口向前冲撞。眼向前平



视。呈猛虎下山式（如图693）。


图691


图692


图693

6. 回身探掌：同第一掌（如前图576）。
7. 十字穿掌：同第一掌（如前图577）。
8. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。
9. 扣插掌：同第一掌（如前图579、580）。
10. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

第五掌　丹凤朝阳

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，其走转姿势，同第一掌（如前图591、592）。

二、天盘左旋，换式动作

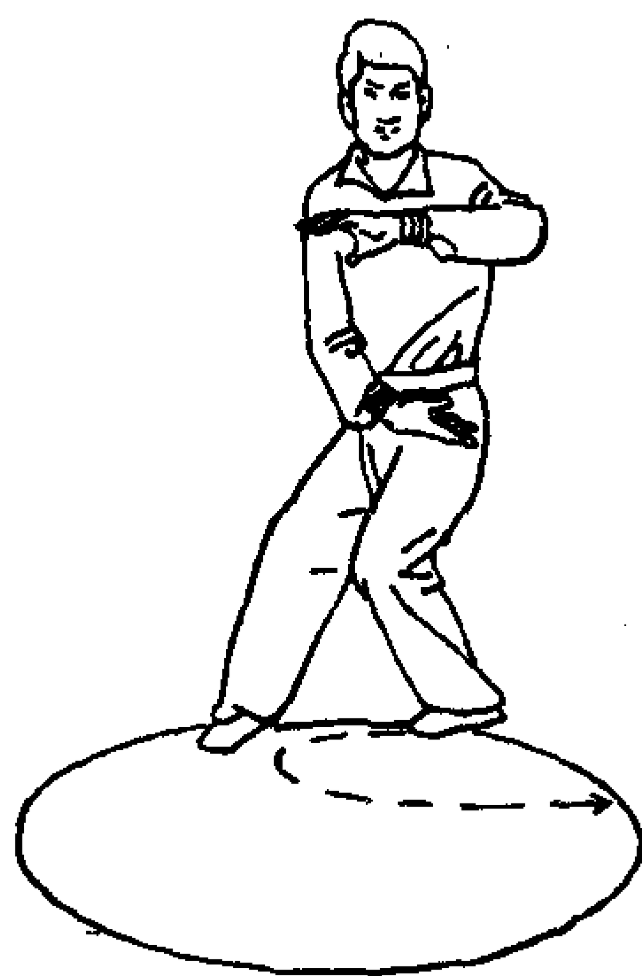
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图694）。

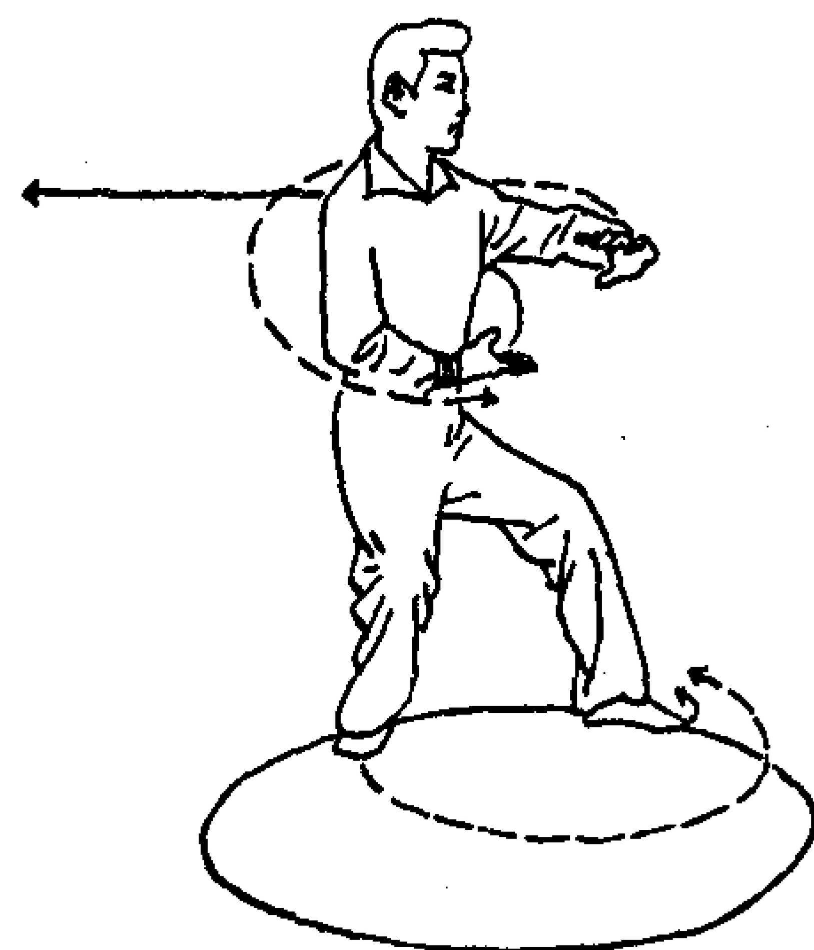
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图695）。

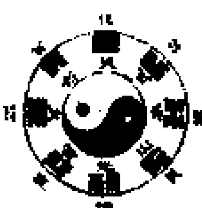
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图696）。


图694


图695


图696

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图697、698）。



3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图699）。



图697

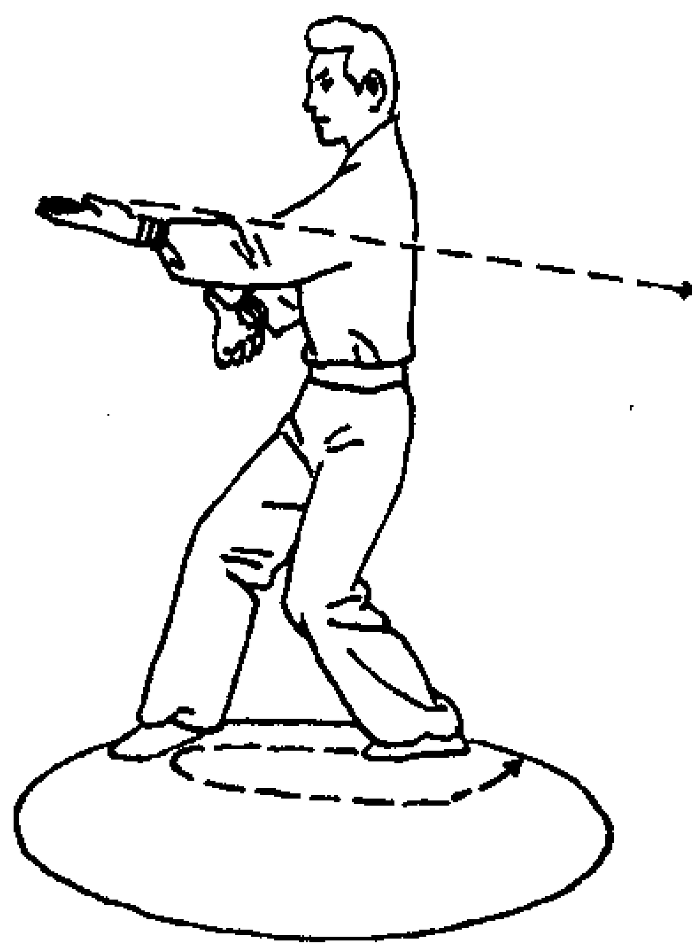


图698



图699

4. 柔身下势：接前式。向右退右步，收并左脚虚点地，身向右腿下蹲，同时左手向右领手由右腕内向上穿，右手由左掌外向下按于左肘下，眼看左肩外，呈柔身下势式（如图700）。

5. 海底捞月：接前式。向左仆左腿，同时左掌由右肩前向下向左腿反抄，左臂平伸与肩齐，手心反向上，右手心向上，曲握平端于右肋间（如图701）。

上动不停，弓左膝，重心前移，向左脚前扣上右步，同时左手向上反撩，右手仍端于右肋间。呈海底捞月式。

6. 丹凤朝阳：接前式。右脚尖内扣，身腿上起站立，右脚独立，左脚盘于右腿弯后。同时右掌由下向上从左肩下向上直伸，左掌落于右肩前。呈丹凤朝阳式（如图702）。



图700

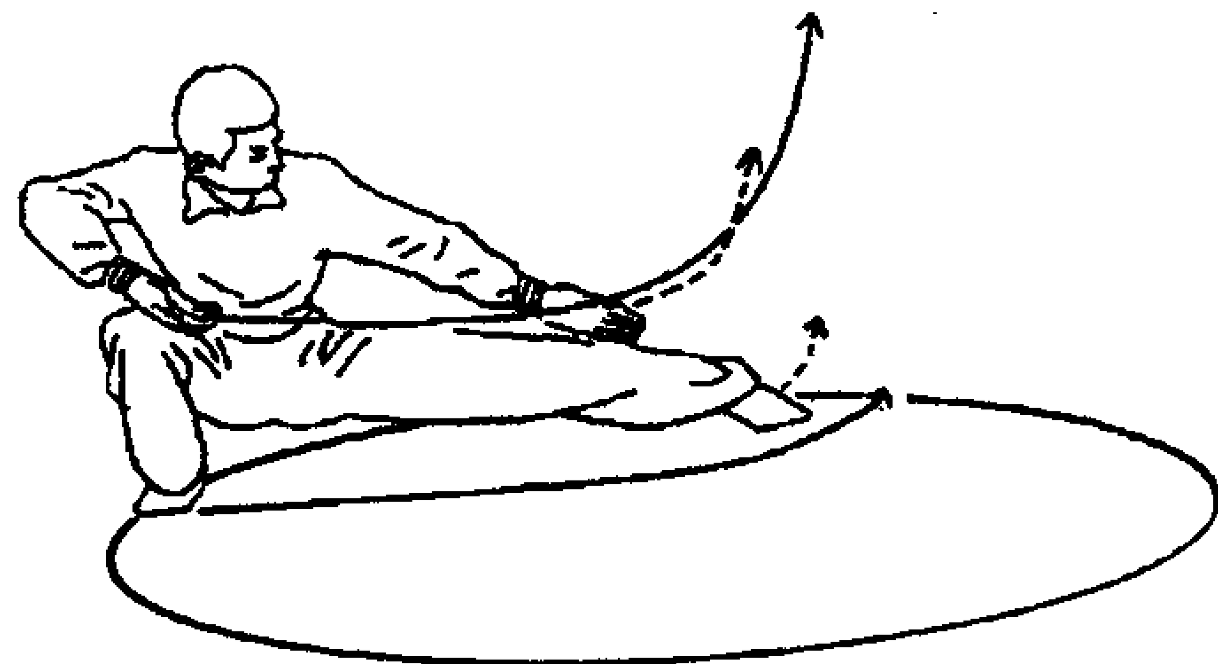


图701

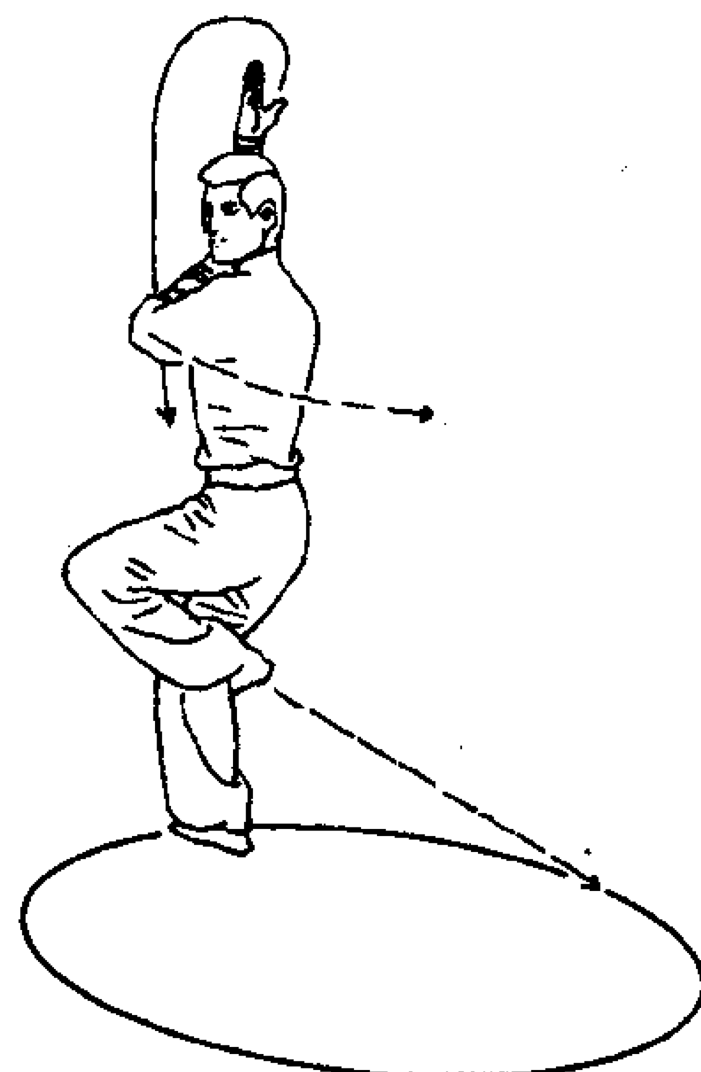


图702

7. 蹲身顶肘：接前式。向左转身，下蹲身，落进左步，同时右手旋摆拧掌，前顶左肘。重心下坐于右腿。眼看左肘前呈蹲身顶肘式（如图703）。

8. 平穿掌：接前式。向左脚前直上右步，同时伸左掌由左向右拦掌，右手由左肘下拧掌向前平穿出，左手由右臂上收回停于右肘弯处。重心坐于左腿。眼看右肩外，呈平穿掌式（如图704）。



图 703

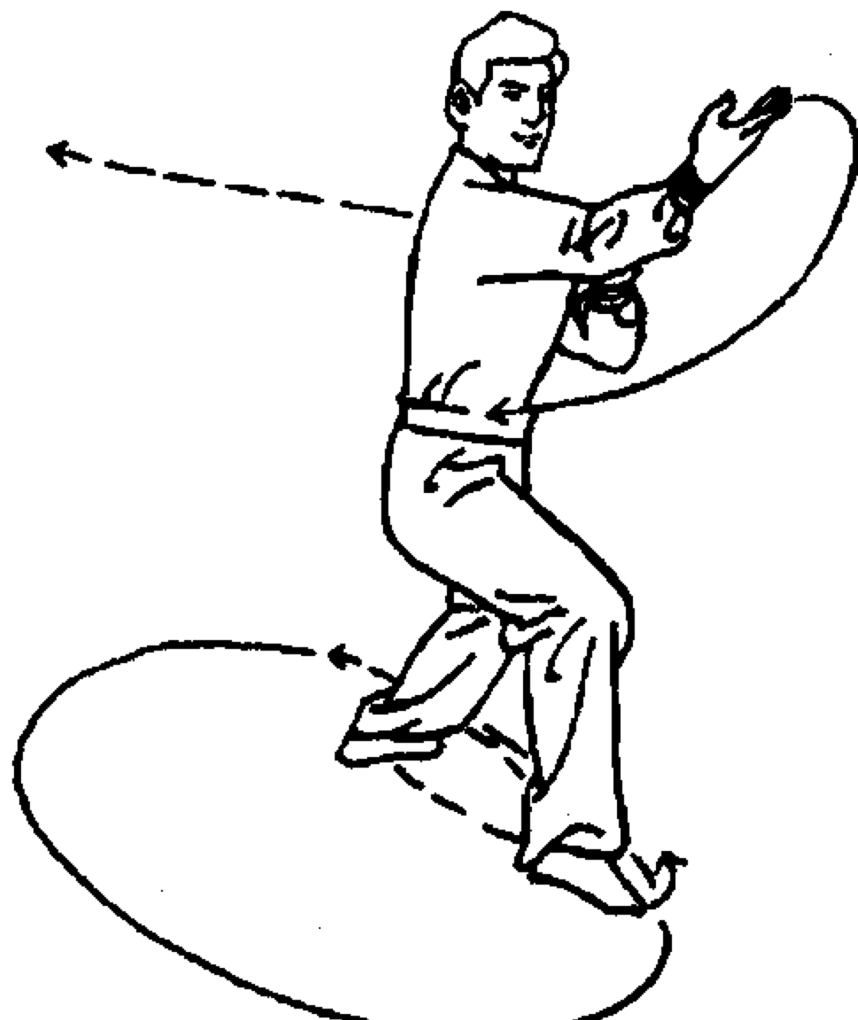


图 704

9. 回身探掌：同第一掌（如前图576）。

10. 十字穿掌：同第一掌（如前图577）。

11. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。

12. 扣插掌：同第一掌（如前图579、580）。

13. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。

17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。

18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。

19. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。

20. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。

21. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。

22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向右走转，其走转姿势同第一掌（如前图591、图592）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式。（如图705）。



图 705

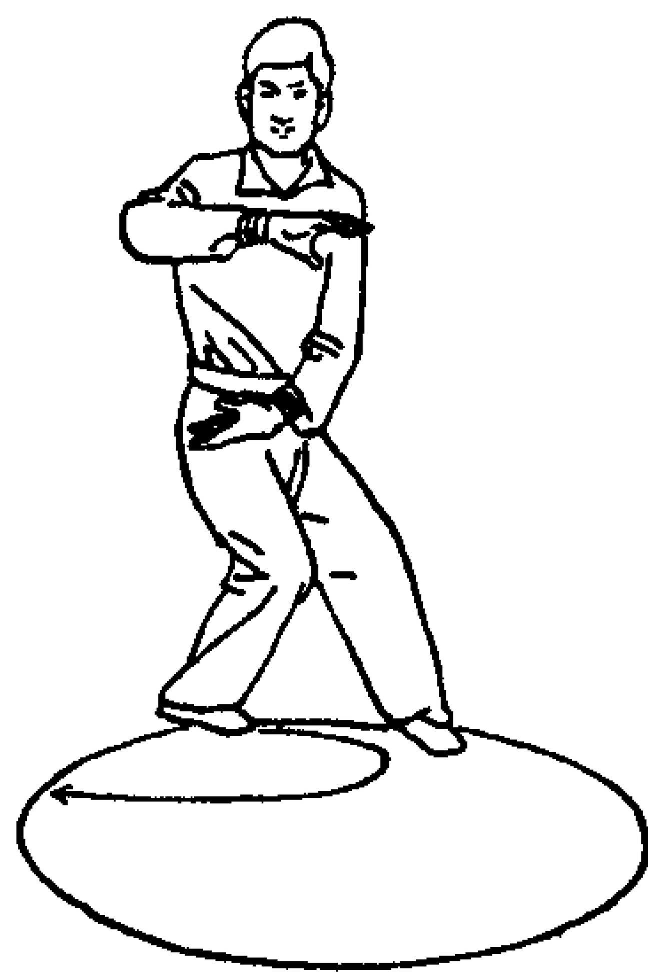
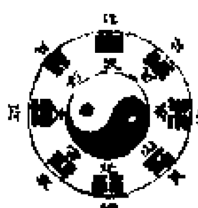


图 706



1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下，左手在下。手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图706）。

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图707）。

2. 里桩式：重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌，呈里桩式（如图708、709）。



图707

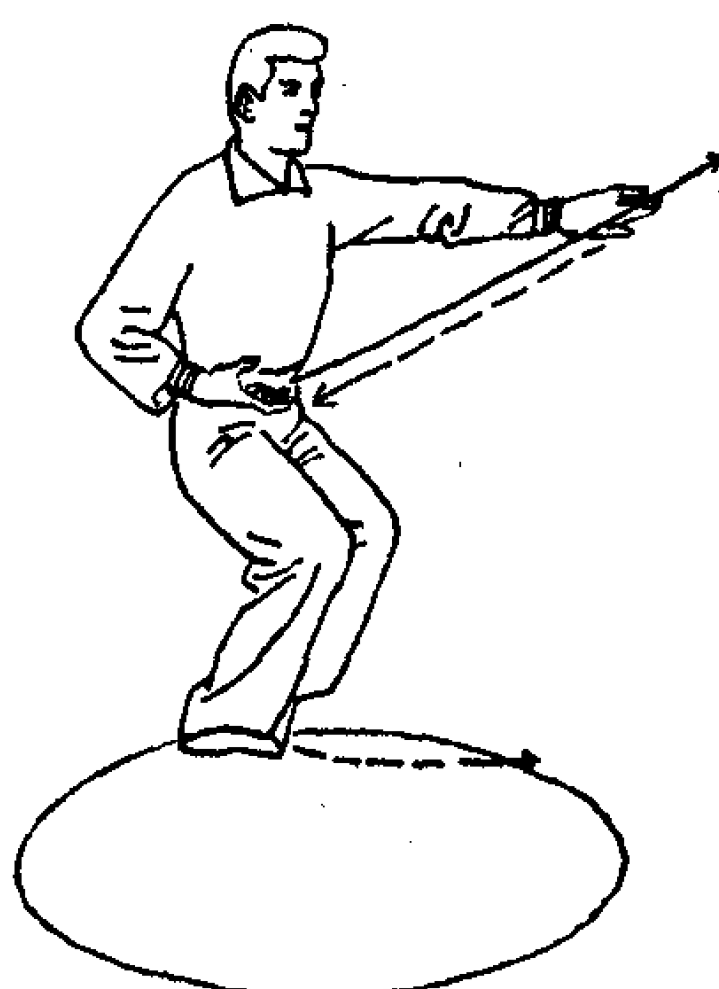


图708



图709

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图710）。



图710

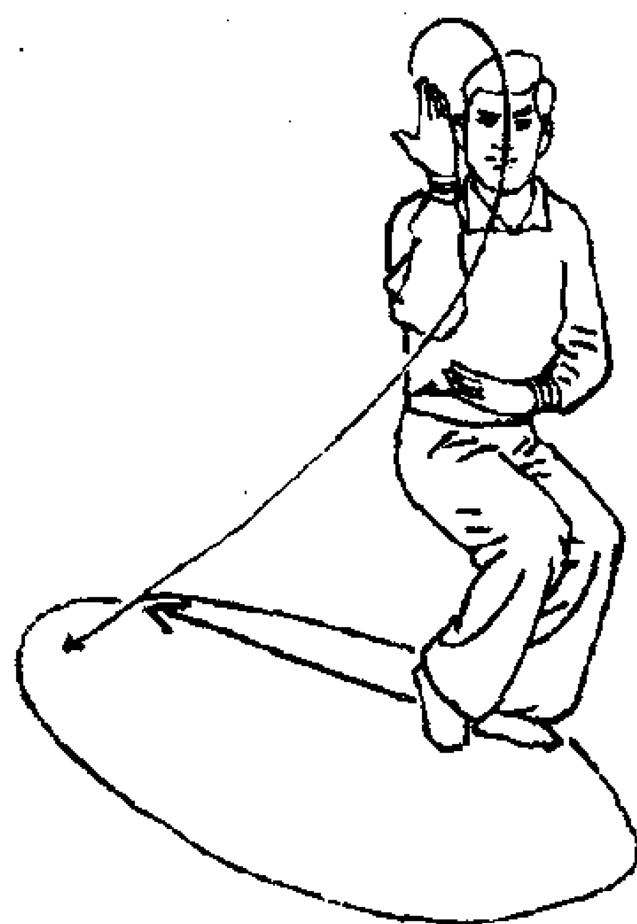


图711

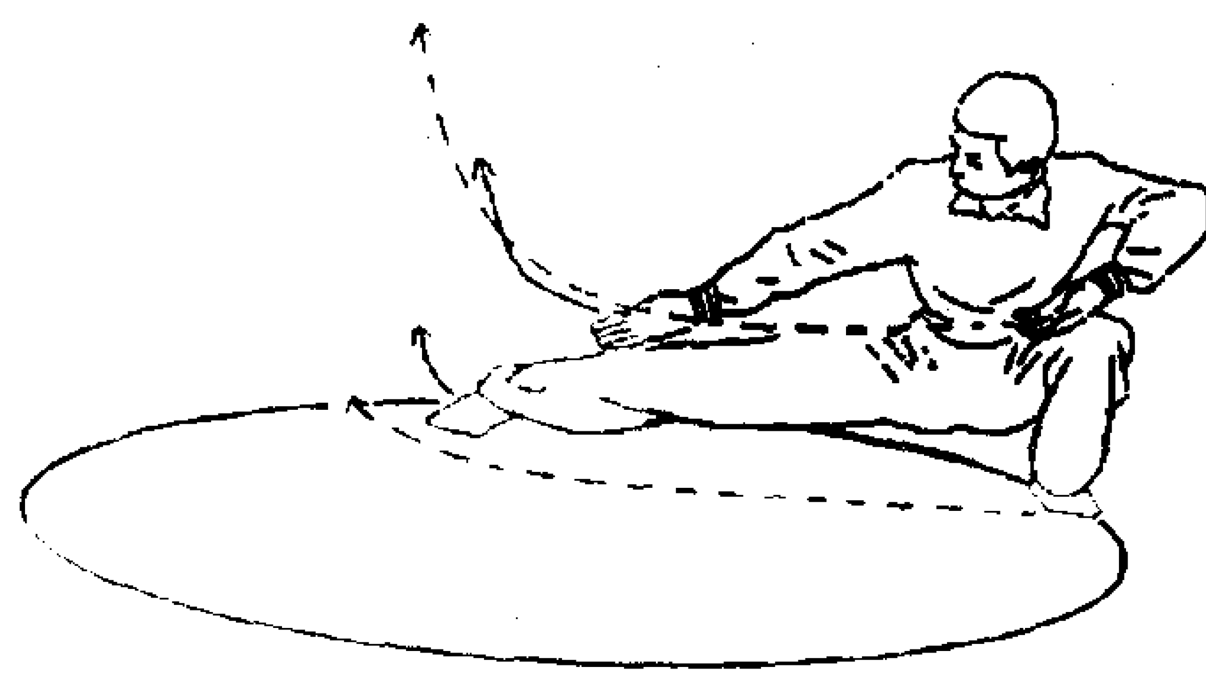


图712

4. 柔身下势：接前式。向左退左步，收并右脚虚点地，身向左腿下蹲，同时右手向左领手由左腕内向上穿，左手由右掌外向下按于右肘下，眼看右肩外，呈柔身下势

式（如图711）。

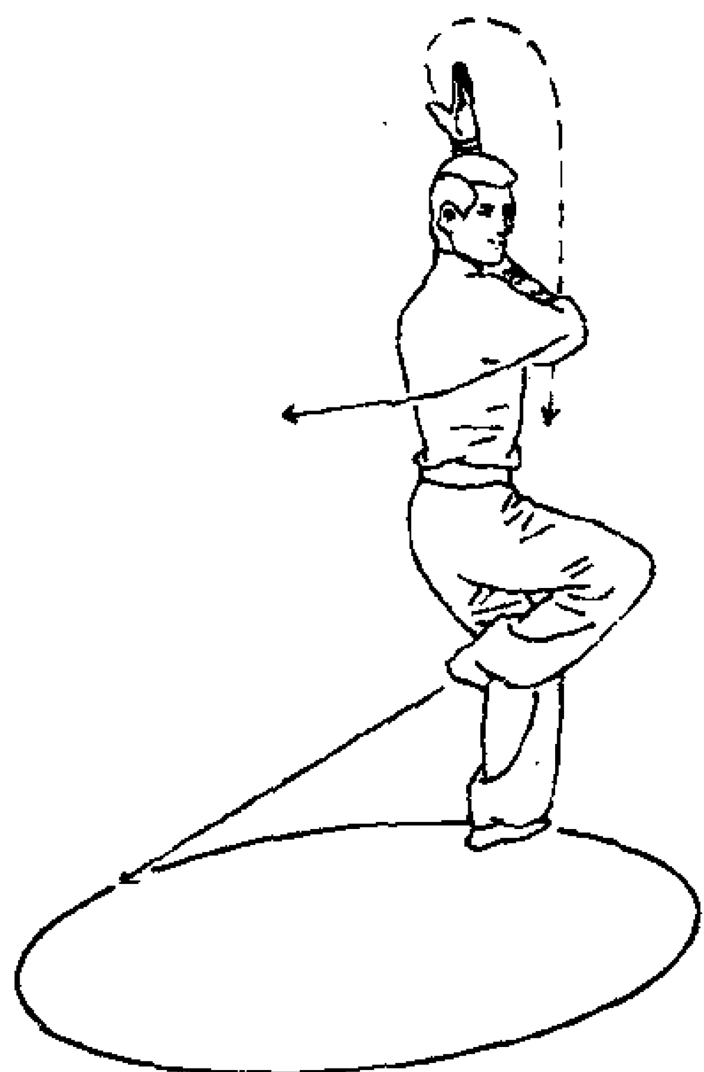
5. 海底捞月：接前式。向右仆右腿，同时右掌由左肩前向下向右腿反抄，右臂平伸与肩齐，手心反向上，左手心向上，曲握平端于左肋间（如图712）。

上动不停。弓右膝，重心前移，向右脚前扣上左步，同时右手向上反撩，左手仍端于左肋间。呈海底捞月式。

6. 丹凤朝阳：接前式。左脚尖内扣，身腿上起站立，左脚独立，右脚盘于左腿弯后。同时左掌由下向上从右肩下向上直伸，右掌落于左肩前。呈丹凤朝阳式（如图713）。

7. 蹲身顶肘：接前式。向右转身，向下蹲身，落进右步，同时左手旋摆拧掌，前顶右肘。重心下坐于左腿。眼看右肘前呈蹲身顶肘式（如图714）。

8. 平穿掌：接前式。向右脚前直上左步，同时伸右掌由右向左平胸横栏，左手由右肘下拧掌向前平穿出，重心坐于右腿。右掌停于左肘内侧。呈平穿掌式（如图715）。


图713

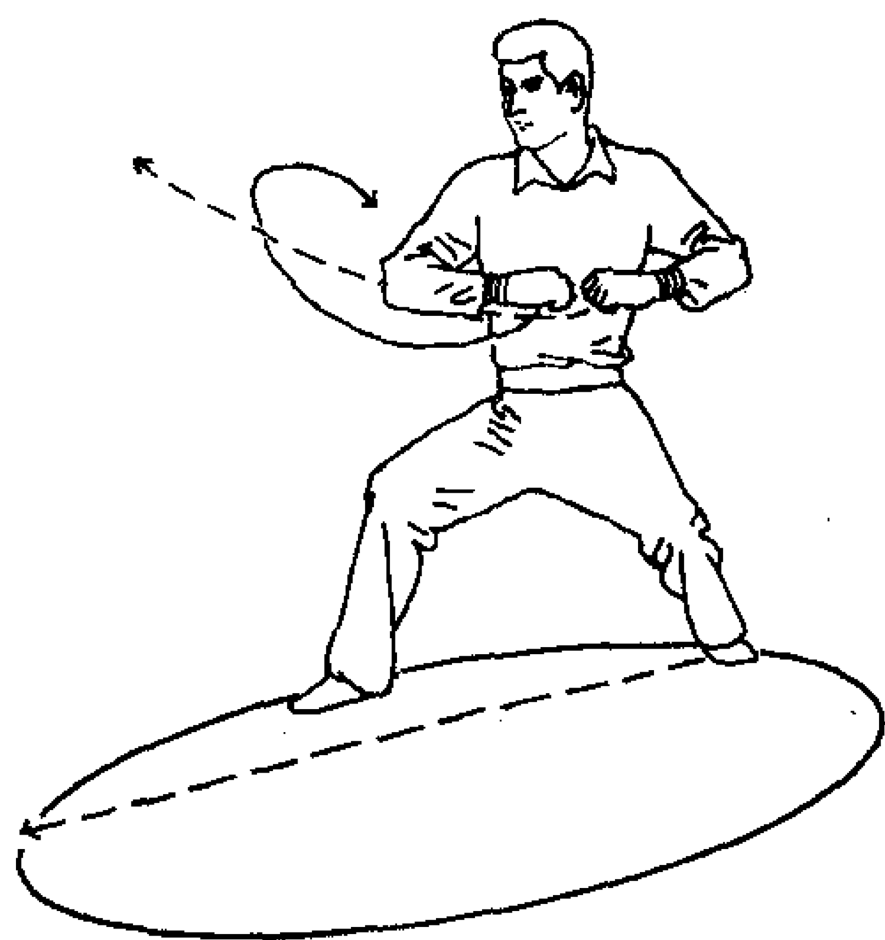
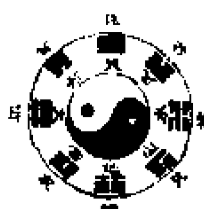

图714


图715

9. 回身探掌：同第一掌（如前图603）。
10. 十字穿掌：同第一掌（如前图604）。
11. 回身挑掌：同第一掌（如前图605）。
12. 扣插掌：同第一掌（如前图606、607）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图608）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图609）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图670）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图671）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图672）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图673）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图674、675、676）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图677）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图678）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图679）。



第六掌　风轮劈掌

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，其走转姿势，同第一掌（如前图 678、679）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式。（如图 716）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 717）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐右腿，呈摆步藏花式（如图 718）。

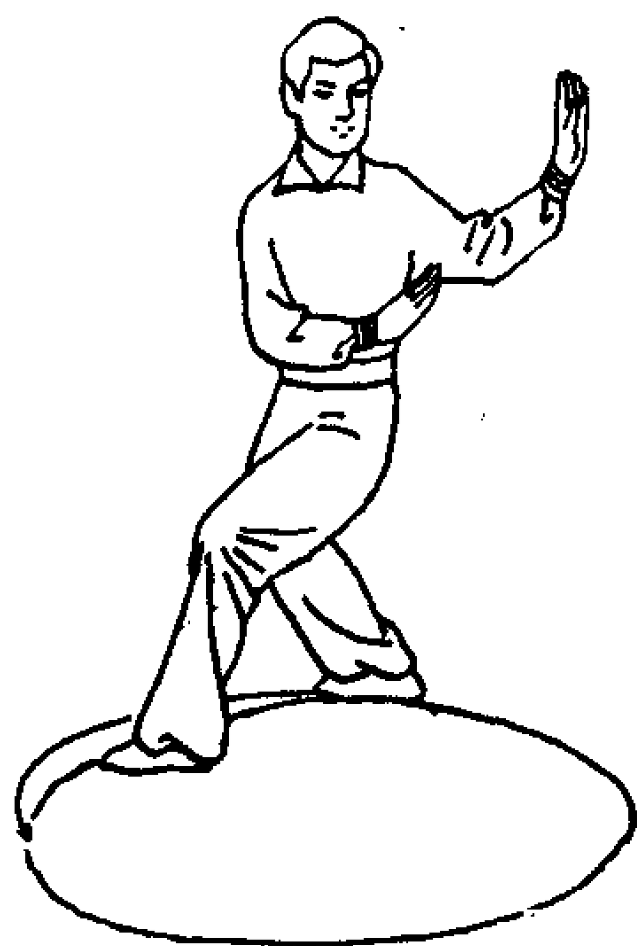


图 716

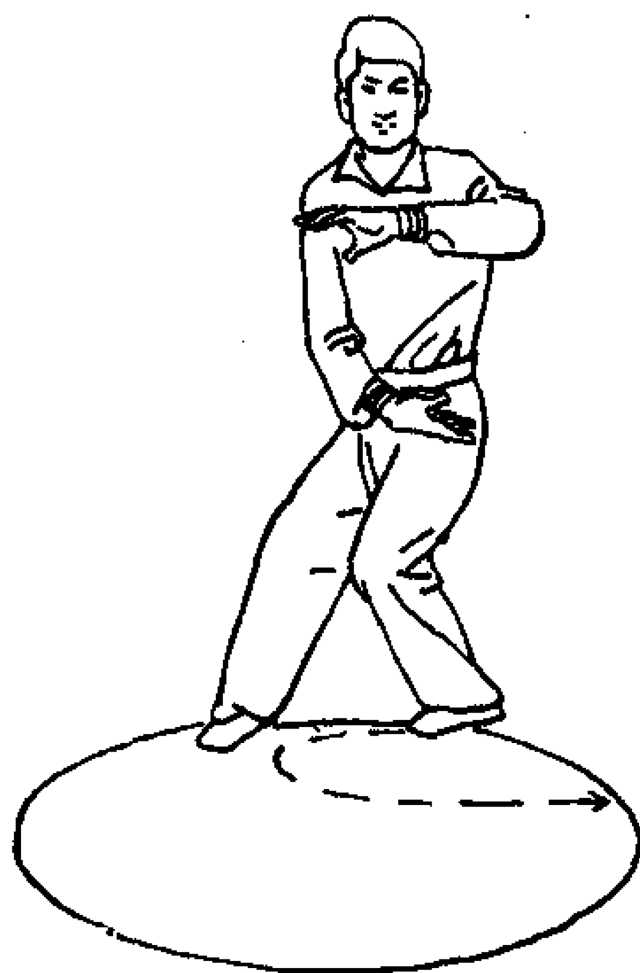


图 717

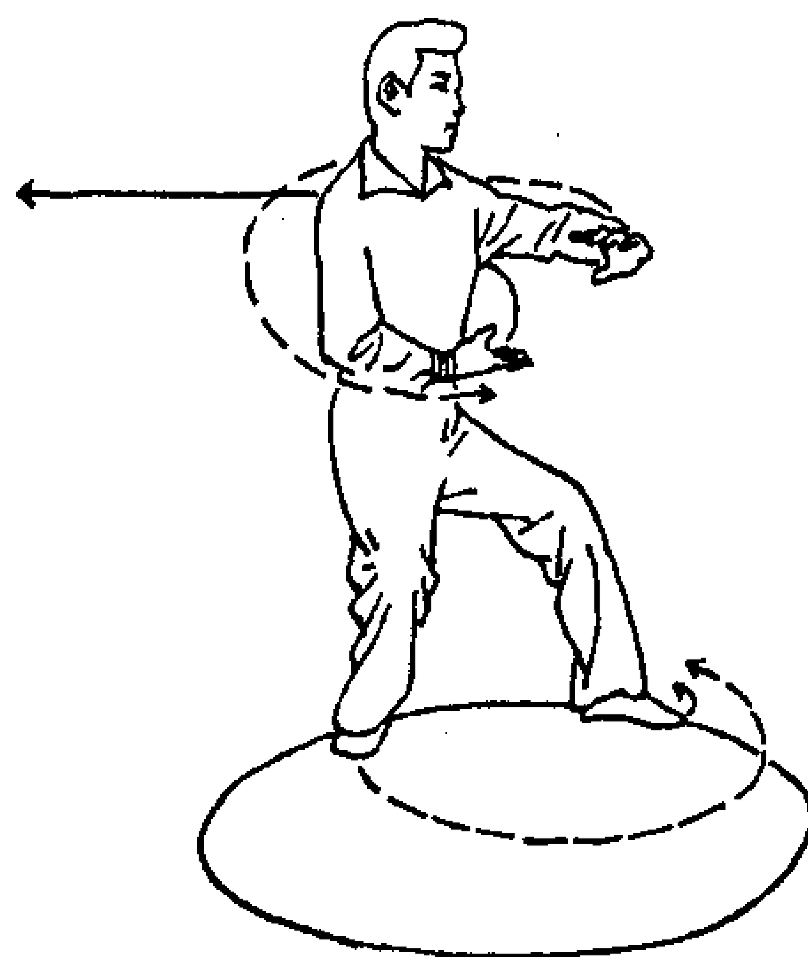
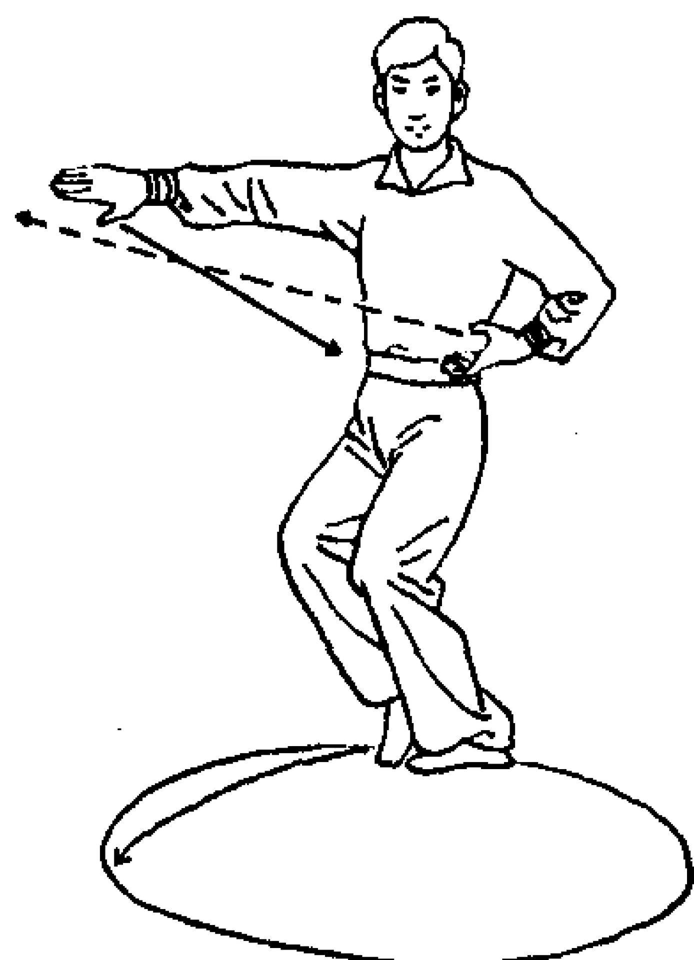


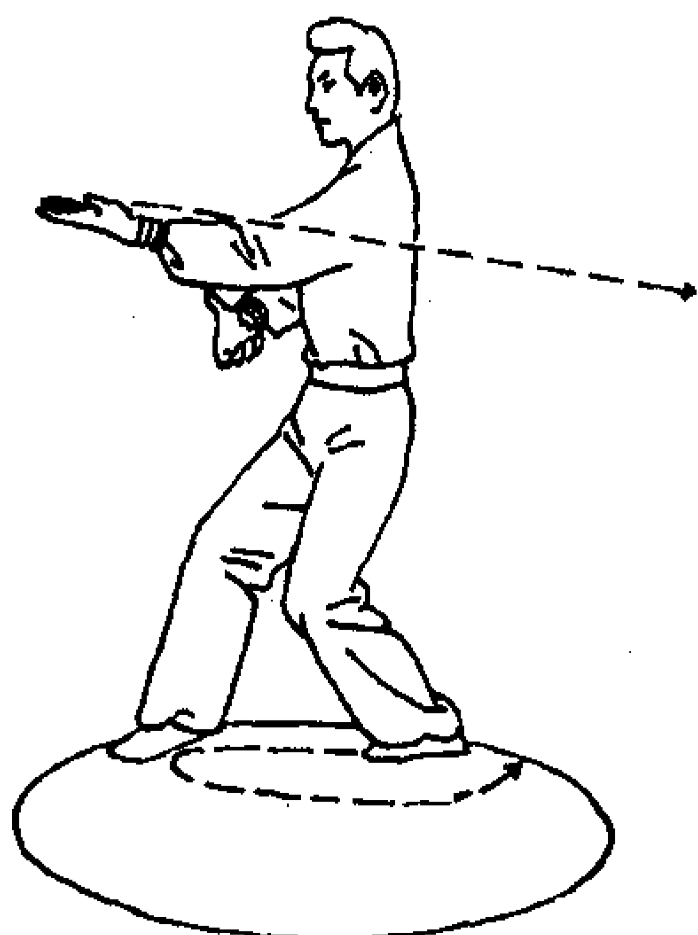
图 718

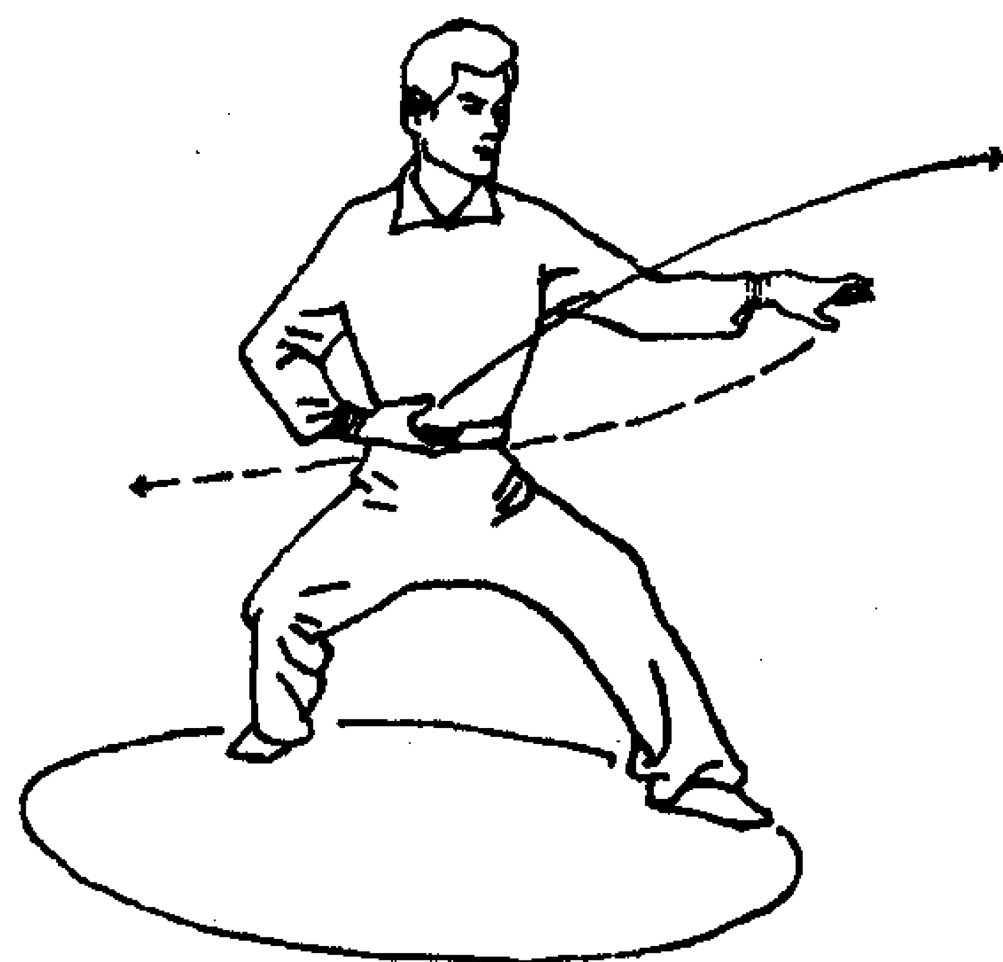
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 719、720）。

3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时

左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图721）。


图719

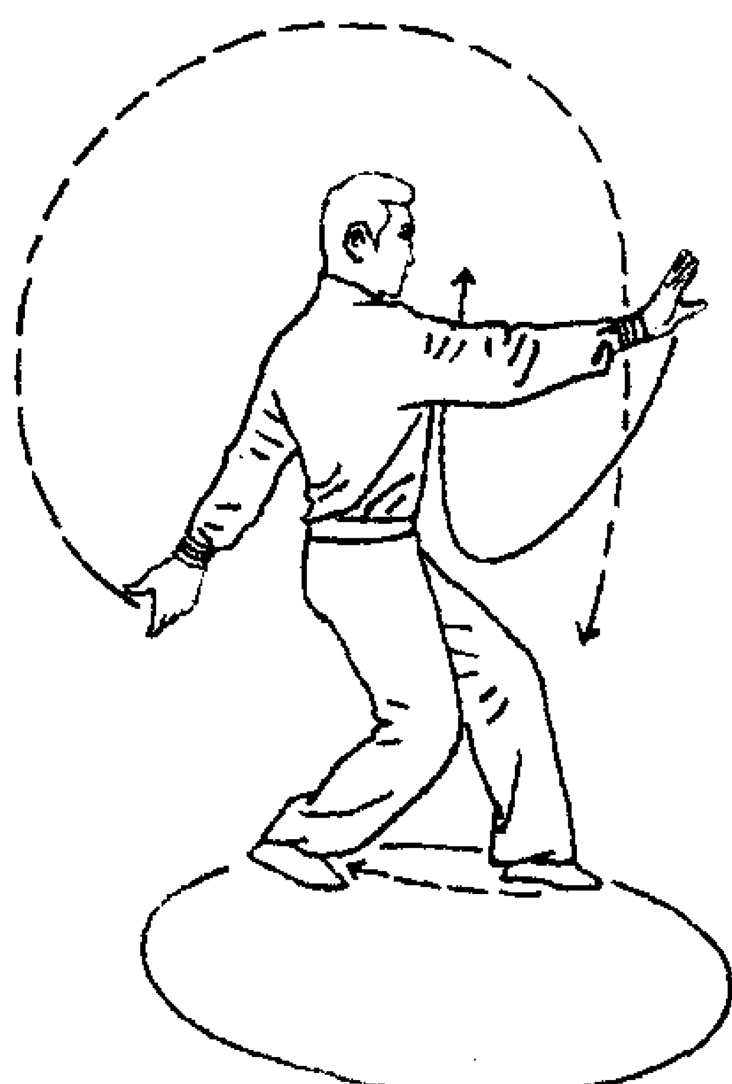

图720

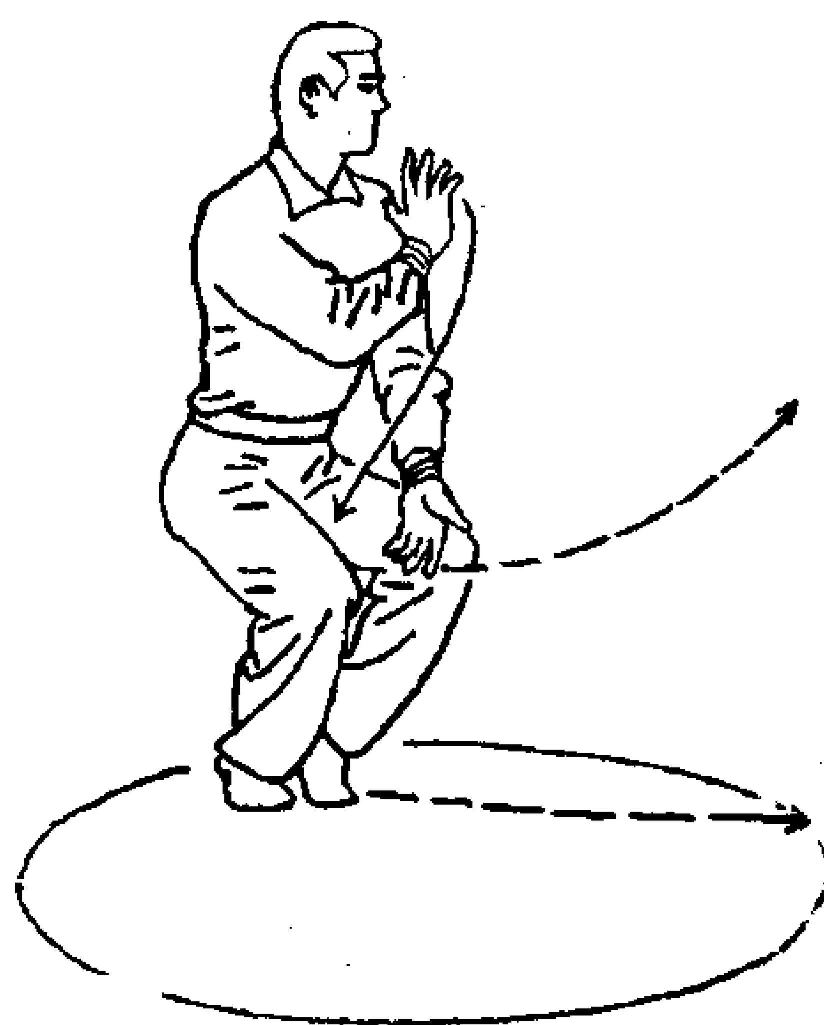

图721

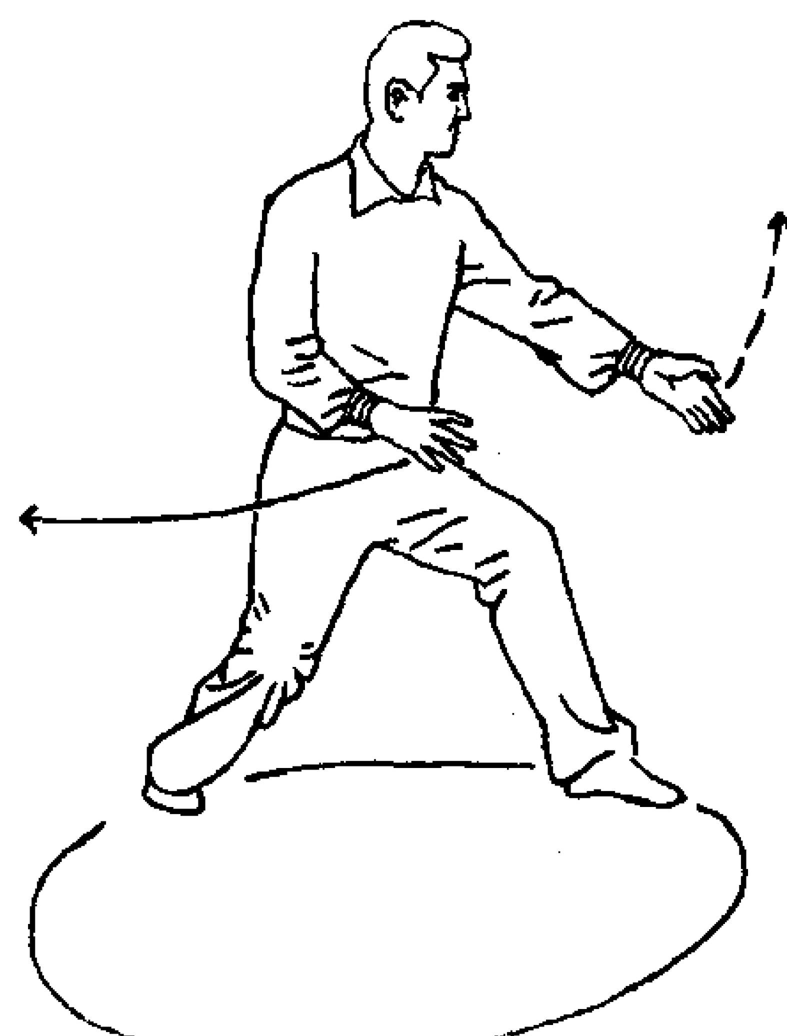
4. 穿右劈左掌：接前式。右手仰掌由左手背上向前上方穿出，同时左手撤至身左后下方，手心向外。眼看右手如图（722）。

上动不停。左手由左后下方向上向前下劈，同时右手收回腹前，再举向左肩前，同时收并左脚虚点地。呈穿右劈左掌式（如图723）。

5. 进左挑左掌：上动不停。向左前进左步，同时向前挑左掌，右手下落腹前。眼看左掌前。重心后坐于右腿呈进左挑左掌式（如图724）。


图722


图723


图724

6. 穿左劈右掌：接前式。左手收回腹前，再仰掌向前上方穿出，同时右手撤至右后下方，手心向外。眼看左手呈穿左劈右掌式（如图725）。

上动不停。向后撤退左步，收并右脚虚点地，同时右手由身后右下方向上向前下劈，同时左手收回腹前，再举向右肩前，呈右风轮劈掌式（如图726）。

7. 进右挑右掌：上动不停，向右前进右步，同时向前挑右掌。左手下落腹前。眼看右掌。重心后坐于左腿呈进右挑右掌式（如图727）。

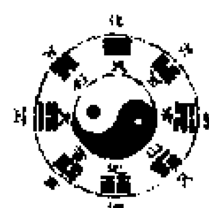



图 725

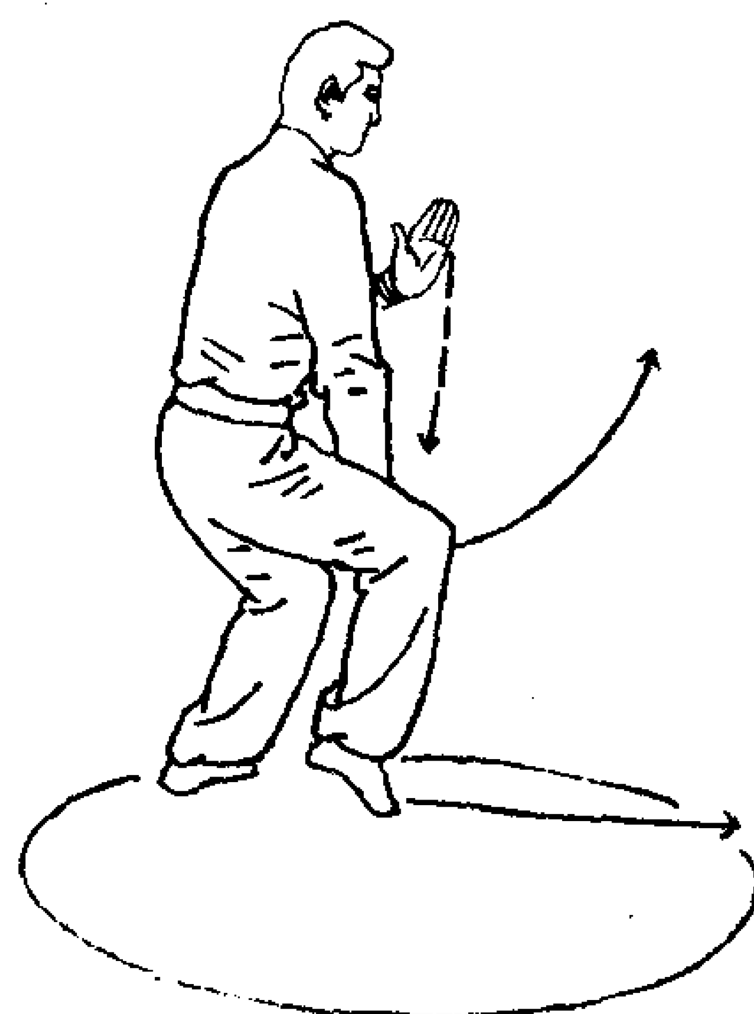

图 726


图 727

8. 拗步十字劈掌：接前式。向左扣上右步，同时双手收回腹前十字交叉，再上举至额前，向左右分开平肩劈下，眼看右掌。呈拗步十字劈掌式（如图 728）。

9. 顺步十字劈掌：接前式。向左后回身 180 度，右脚尖内扣，向左摆左步，同时双手收回腹前十字交叉，再上举至额前，向左右分开平肩劈下。眼仍看右掌。呈顺步十字劈掌式（如图 729）。

10. 平穿掌：接前式。向左脚前直上右步，同时伸左掌由左向右拦掌，右手由左肘下拧掌向前平穿出，左掌收回右肘内侧。眼看右掌。重心坐于左腿。呈平穿掌式（如图 730）。

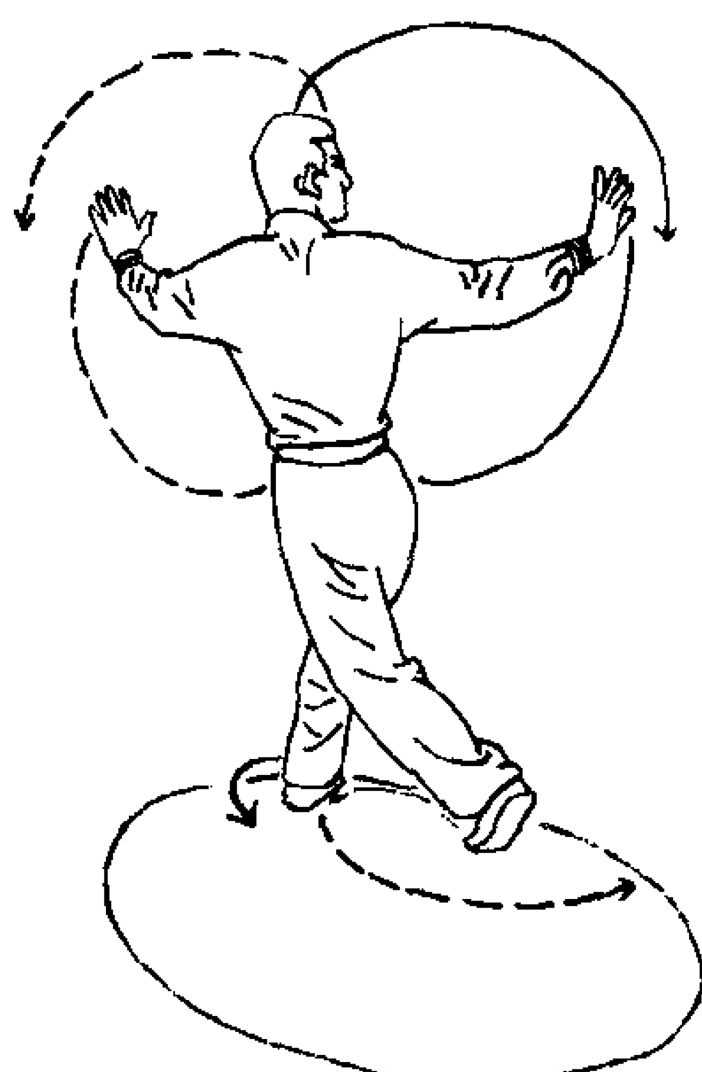
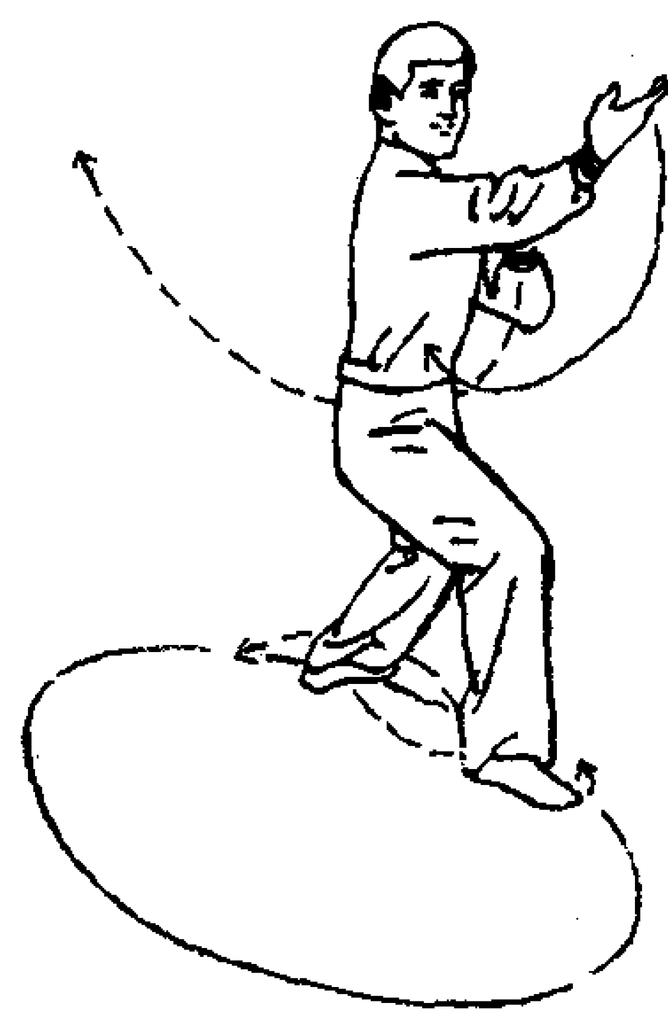

图 728


图 729


图 730

11. 回身探掌：同第一掌（如前图 576）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 577）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 578）。
14. 扣插掌：同第一掌（如前图 579、580）。
15. 回身探掌：同第一掌（如前图 581）。
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 582）。
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 583）。

18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 584）。
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 585）。
20. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 586）。
21. 青龙飞天：同第一掌（如前图 587、588、589）。
22. 青龙摆首：同第一掌（如前图 590）。
23. 白虎坐地：同第一掌（如前图 591）。
24. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 592）。

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向右走转，其走转姿势同第一掌（如前图 591、592）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（接图 731）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下，左手在下。手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 732）。

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆掌胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 733）。


图 731

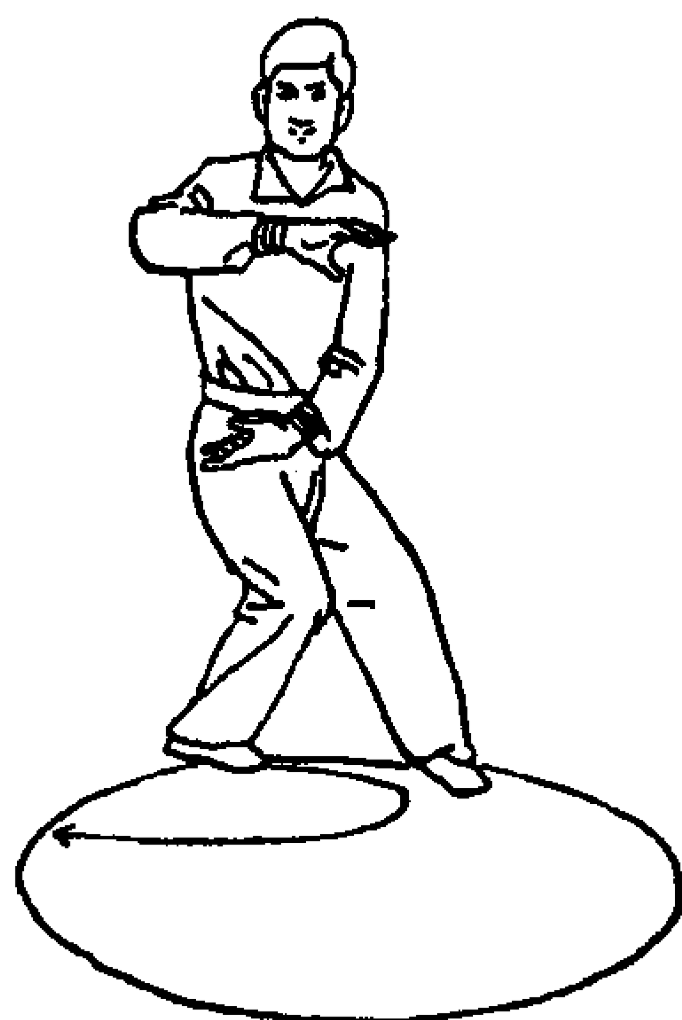
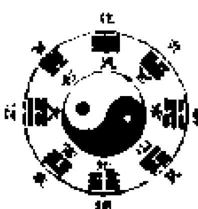

图 732


图 733

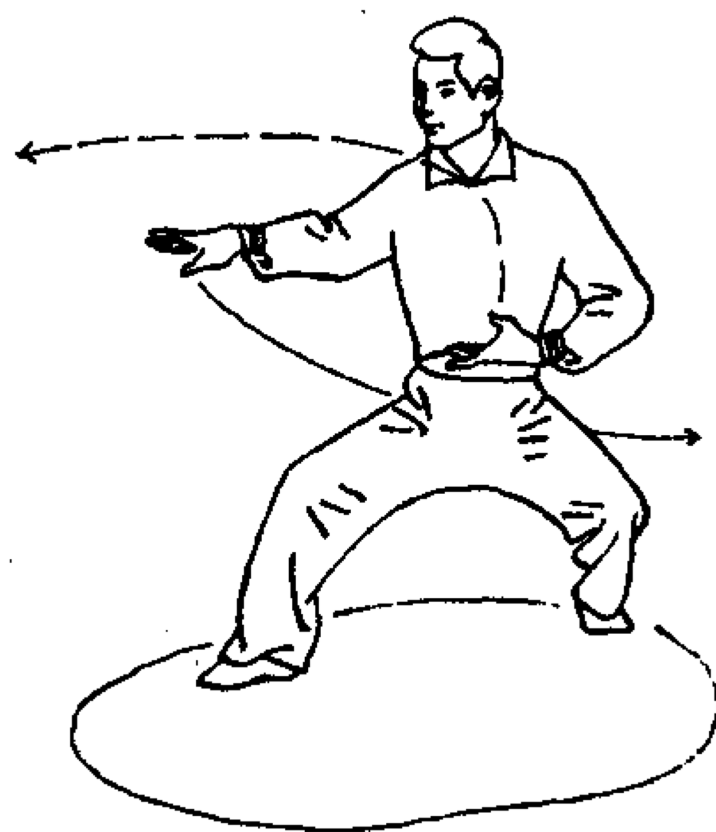
2. 里桩式：重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌，呈为里桩式（如图 734、735）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈为外桩式（如图736）。


图734

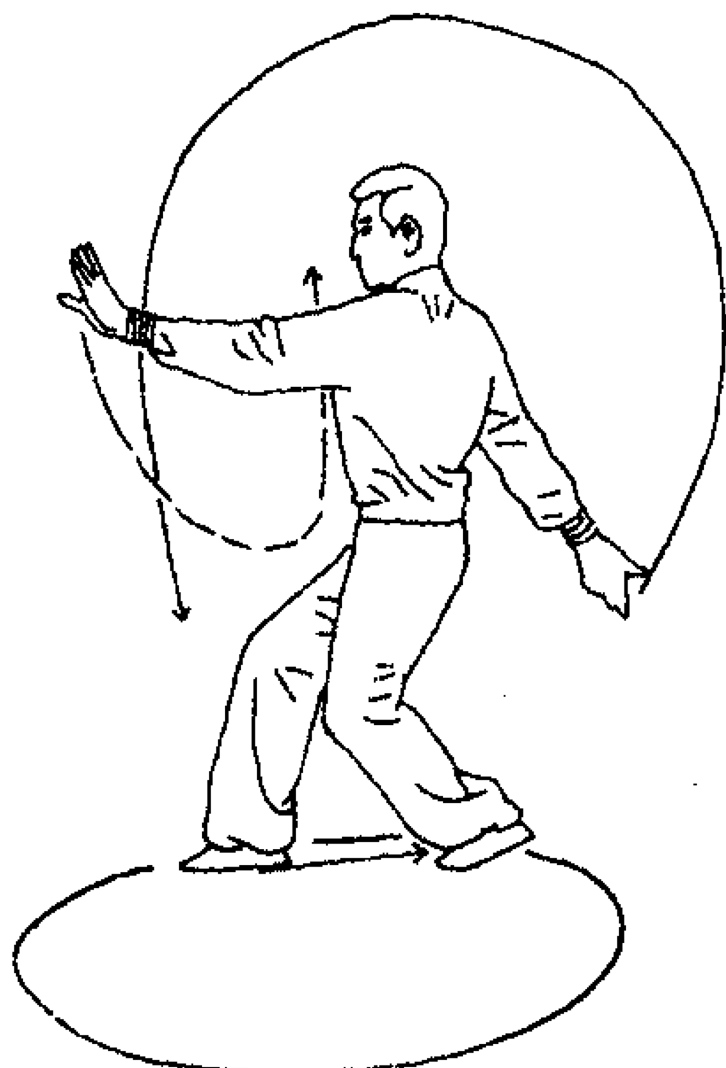

图735


图736

4. 穿左劈右掌：接前式。左手仰掌由右手背上向前上方穿出，同时右手撤至身右后下方，手心向外。眼看左手。（如图737）。

上动不停。右手由右后下方向上向前下劈，同时左手收回腹前再举向右肩前，同时收并右脚虚点地。称右风轮劈掌式（如图738）。

5. 进右挑右掌：上动不停。向右前进右步，同时向前挑右掌，同时左手下落腹前。眼看右掌前。重心后坐于左腿（如图739）。


图737

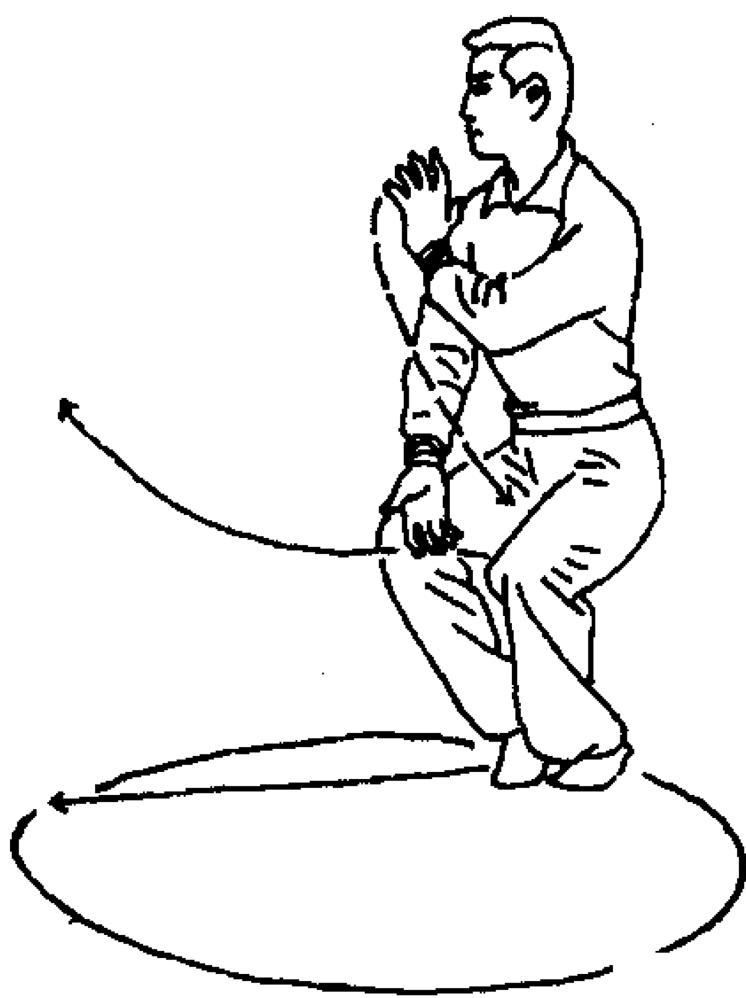
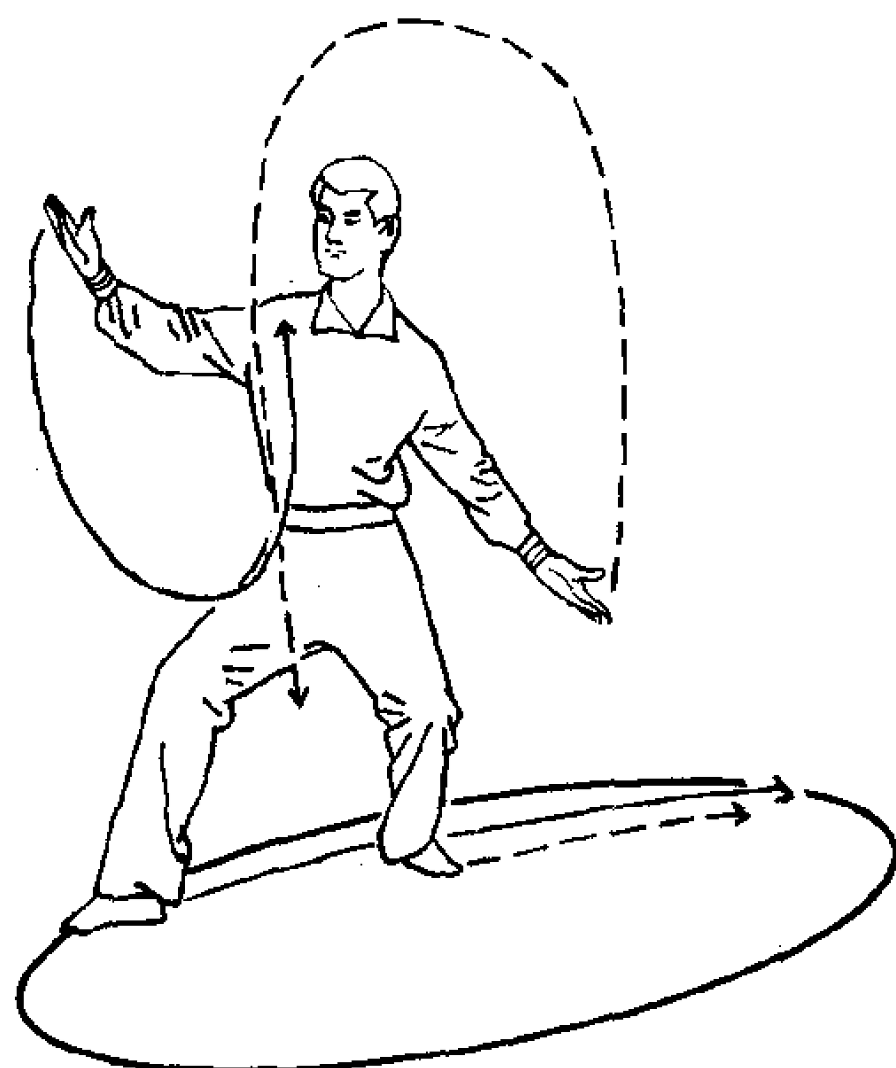

图738

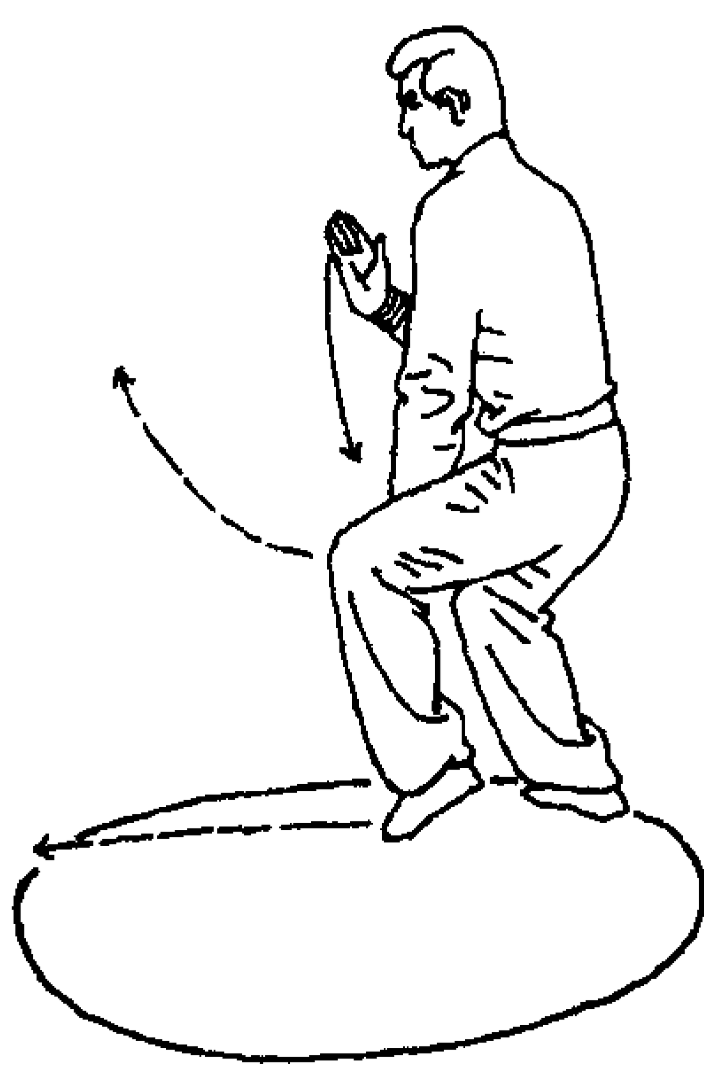

图739

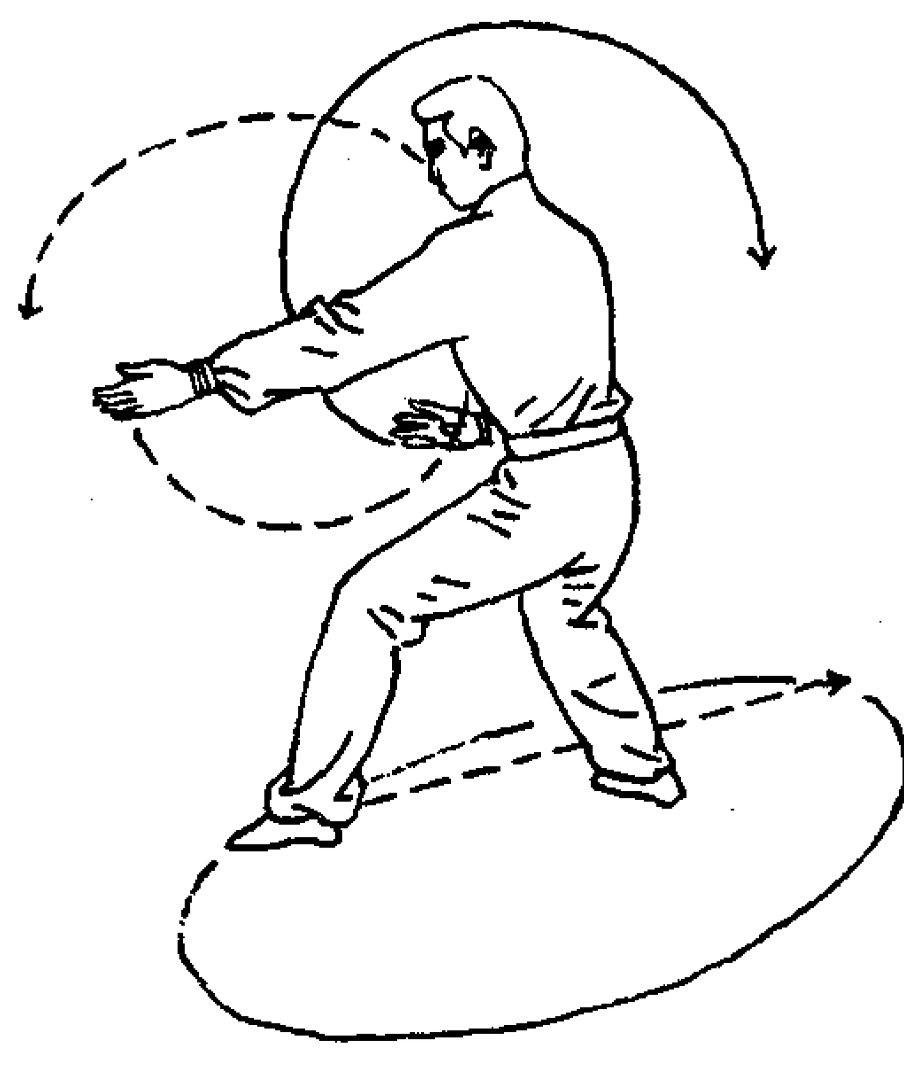
6. 穿右劈左掌：接前式。右手收回腹前，再仰掌向前上方穿出，同时左手撤至左后下方，手心向外。眼看右手（如图740）。

上动不停。向后撤退右步，收并左脚虚点地，同时左手由身后左下方向上向前下劈，同时右手收回腹前，再举向左肩前，称左风轮劈掌式（如图741）。

7. 进左挑左掌：上动不停，向前进左步，同时向前挑左掌。右手下落腹前。眼看左掌。重心后坐于右腿（如图742）。


图 740


图 741


图 742

8. 拗步十字劈掌：接前式。向右扣上左步，同时双手收回腹前十字交叉，再上举至额前向左右分开平肩劈下，眼看左掌。称拗步十字劈掌式（如图 743）。

9. 顺步十字劈掌：接前式。左脚内扣，向右后回身 180 度，向右摆右步，同时双手收回腹前十字交叉，再上举至额前，向左右分开平肩劈下。眼仍看左掌。呈为顺步十字劈掌式（如图 744）。

10. 平穿掌：接前式。向右脚前直上左步，同时右手由身前从右向左横拦，同时左手由右肘下拧掌向前平穿出，右掌收回左肘内侧。眼看左掌。重心坐于右腿。呈平穿掌式（如图 745）。


图 743

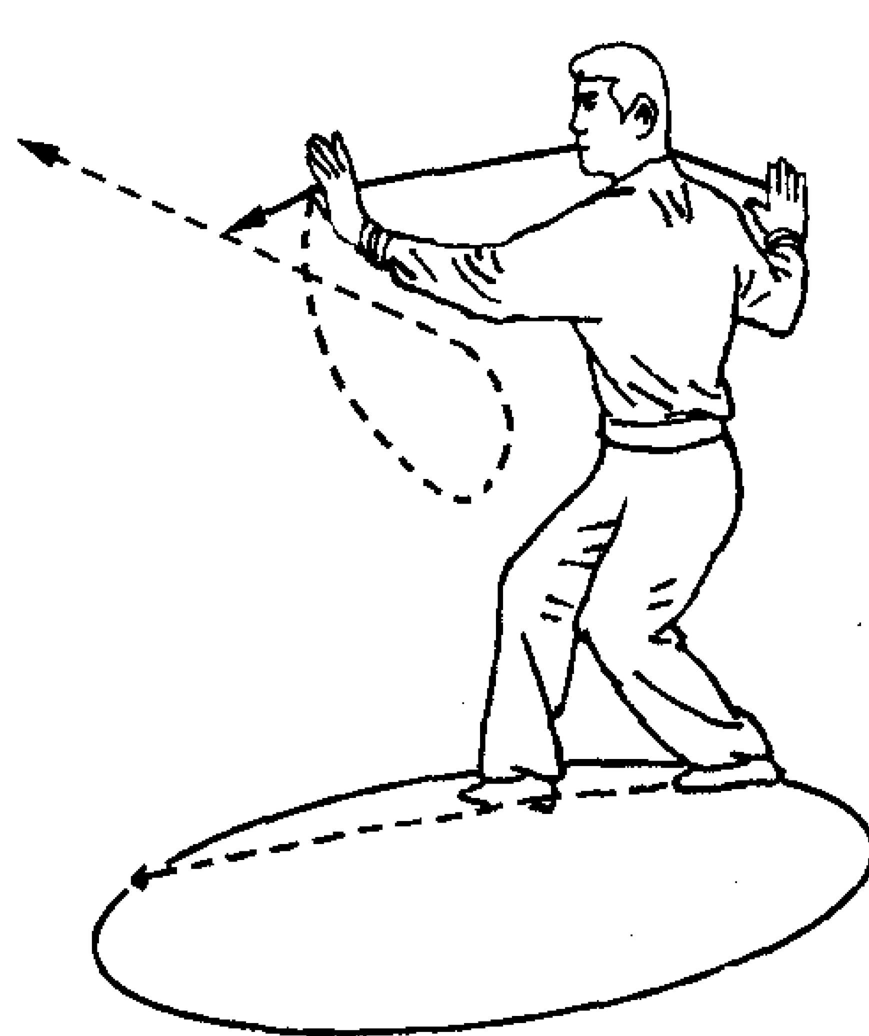
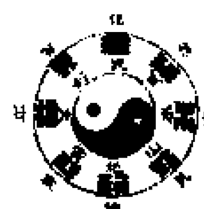

图 744


图 745

11. 回身探掌：同第一掌（如前图 603）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 604）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 605）。
14. 扣插掌：同第一掌（如前图 606、607）。
15. 回身探掌：同第一掌（如前图 608）。
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 609）。
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 670）。



18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 671）。
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 672）。
20. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 673）。
21. 青龙飞天：同第一掌（如前图 674、675、676）。
22. 青龙摆首：同第一掌（如前图 677）。
23. 白虎坐地：同第一掌（如前图 678）。
24. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 679）。

第七掌　脱身换影掌

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，其走转姿势，同第一掌（如前图 678、679）。

二、天盘左旋，换式动作

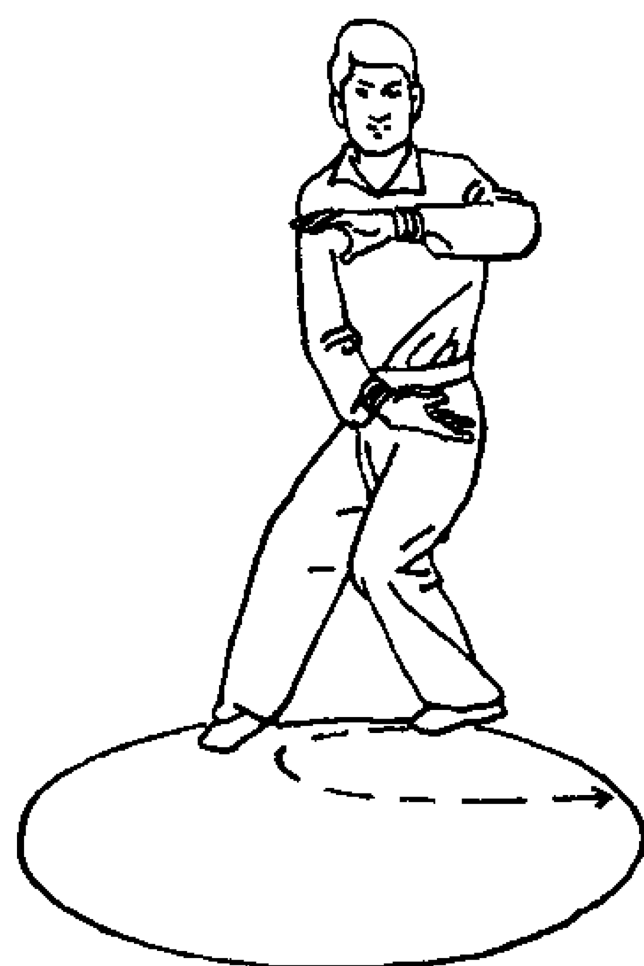
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（如图 746）。

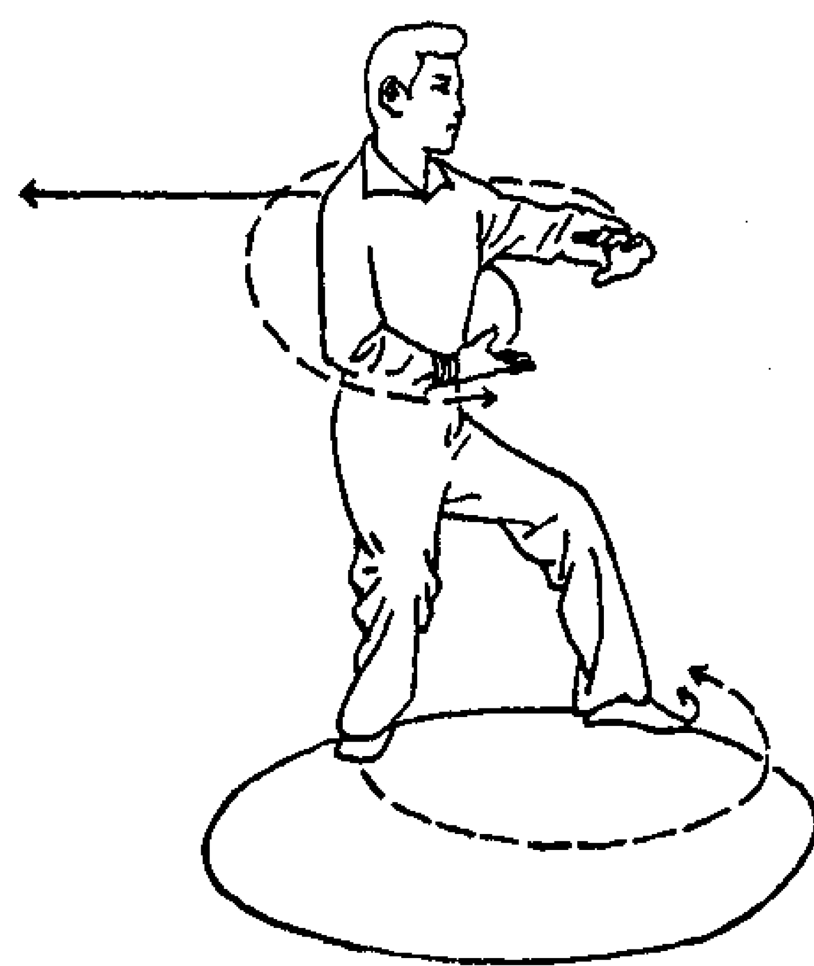
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 747）。

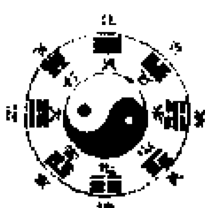
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 748）。


图 746


图 747


图 748

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 749、750）。



3. 外桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图751）。



图749

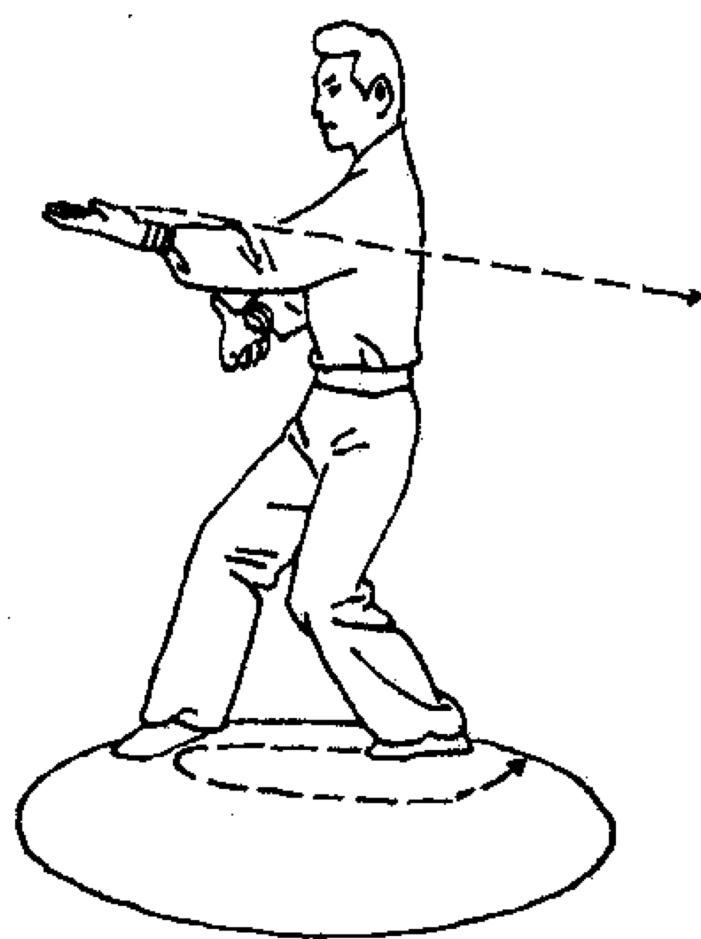


图750



图751

4. 上步刁掌：接前式。向左脚前直上右步，同时右手向前刁肘，左手拧回左腰间。眼看右手前。呈上步刁掌式（如图752）。

5. 上步穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，同时左手仰掌由右肘下向左前方穿出，腰向左扭，眼看左掌。呈上步穿掌式（如图753）。

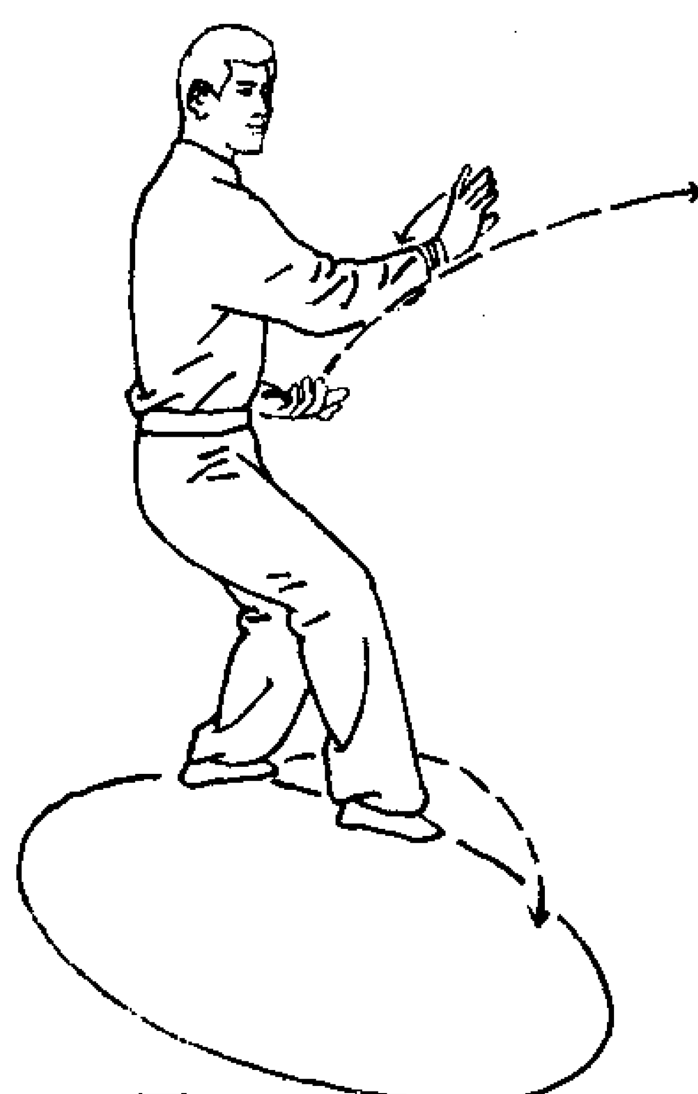


图752

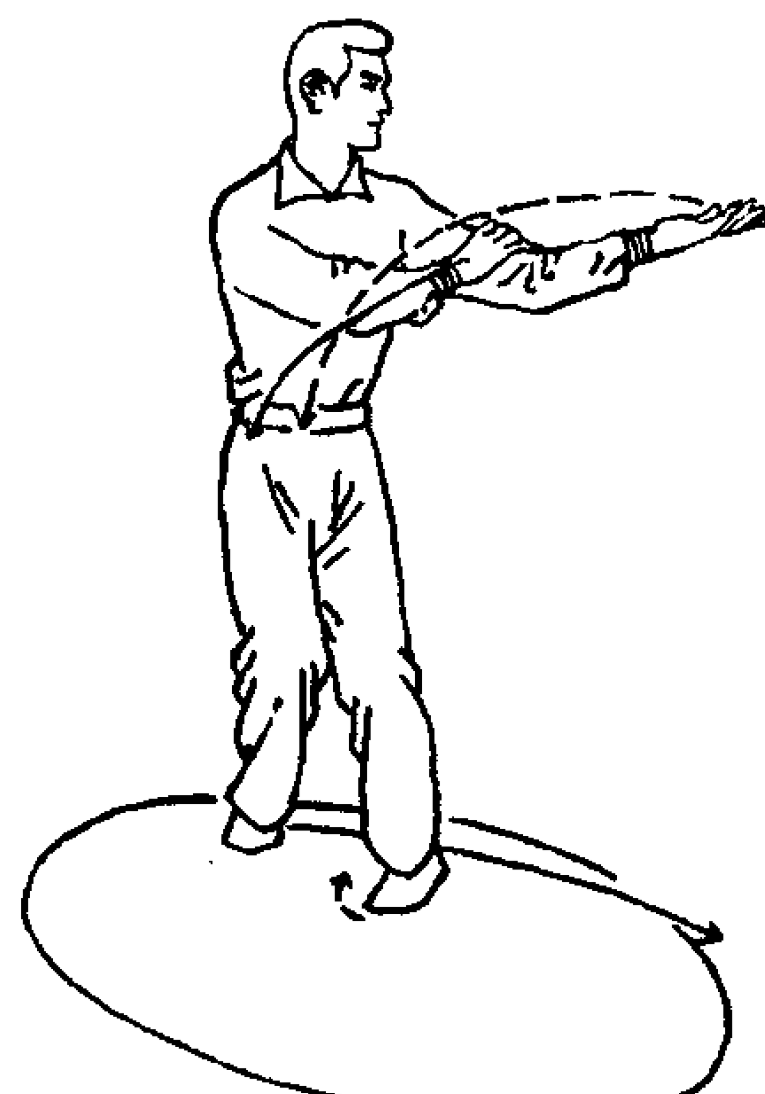


图753

6. 脱身换影：上动不停。左脚尖内扣，向右回身，向左脚后，退右步，双手合肘抱掌于腹前。重心后坐于右腿。眼向前平看。呈脱身换影式（如图754）。

7. 进步双撞：上式不停。向前进左步，微跟右步，同时双手抱掌向前推撞。重心后坐于右腿。眼向前平看。呈进步双撞式（如图755）。

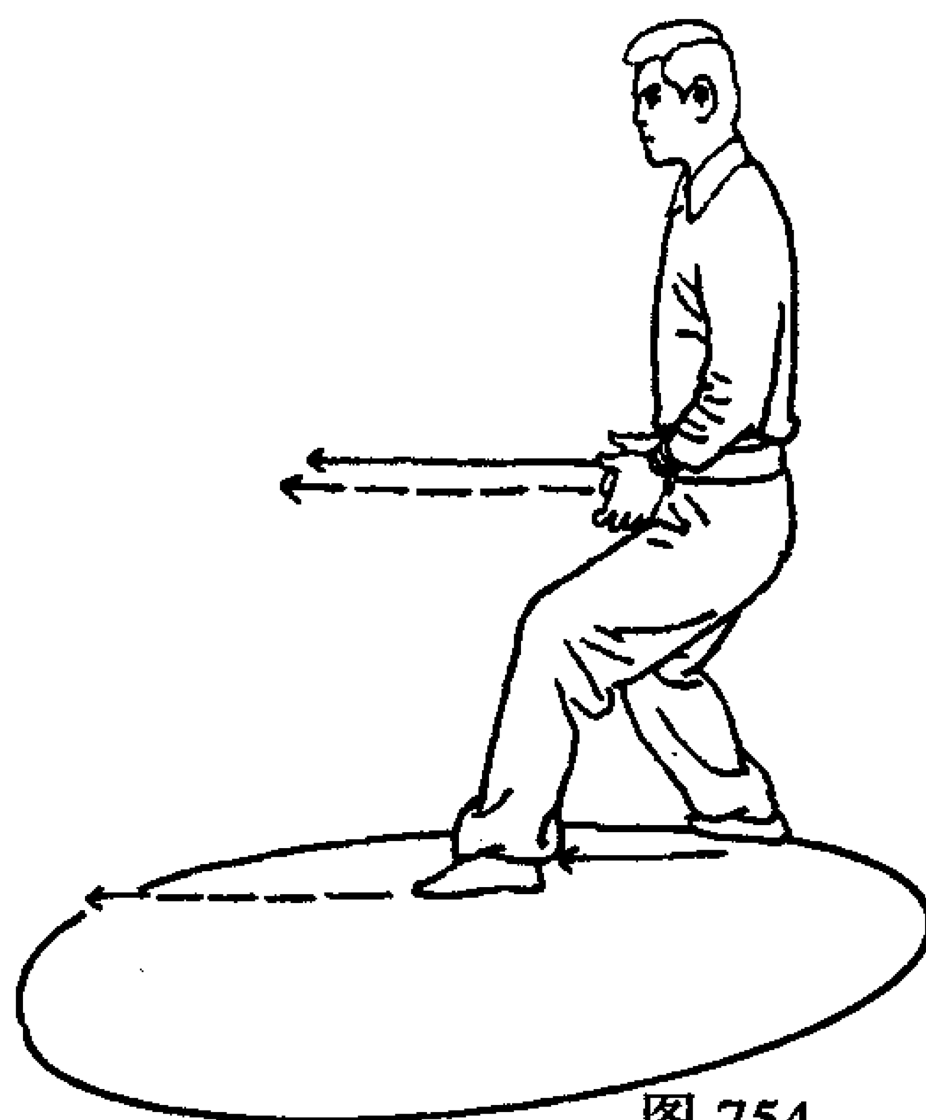


图754

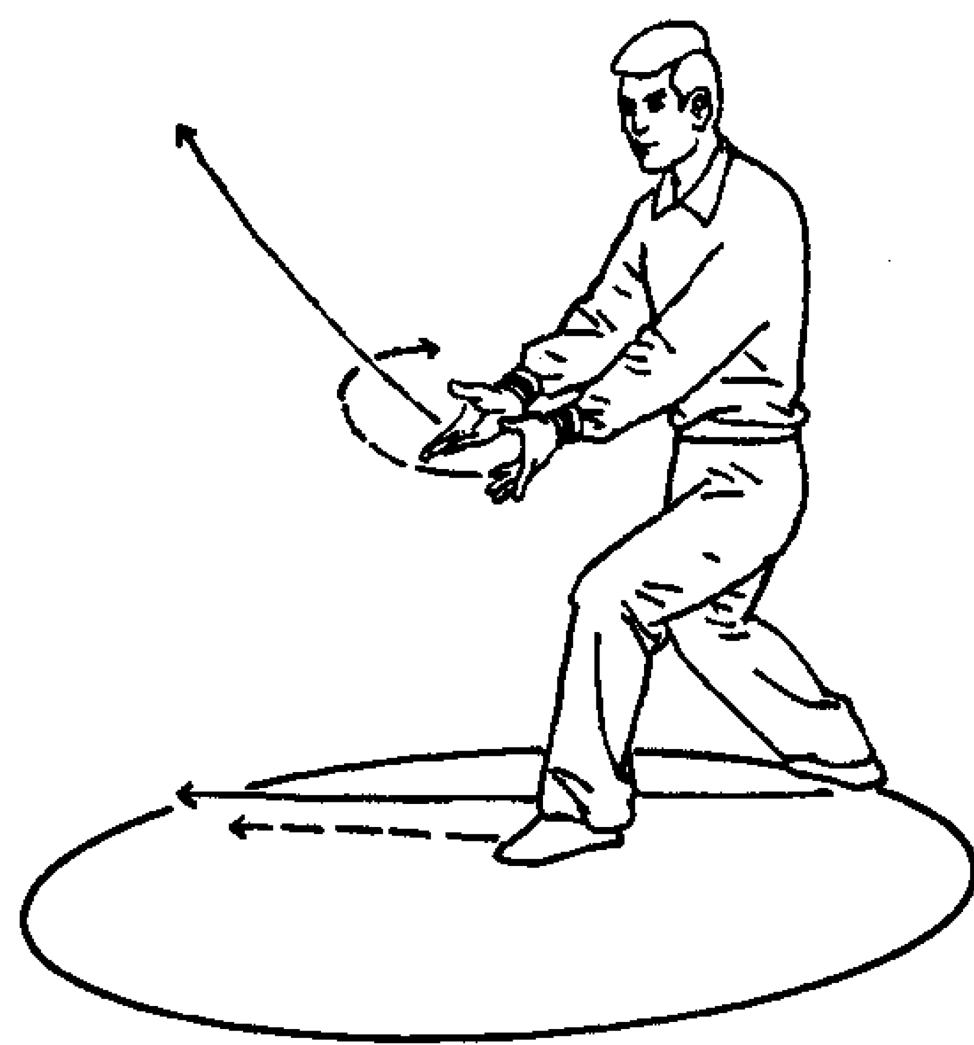


图755

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图577）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。
10. 扣插掌：同第一掌（如前图579、580）。
11. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈不断向右走转，其走转姿势同第一掌（如前图591、592）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（接图756）。

1. 右叶底藏花

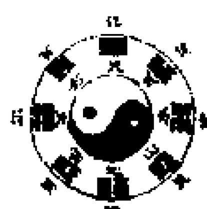
（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上，眼看右手前。呈扣步藏花式（如图757）。

（2）摆步藏花：接前式，重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图758）。


图756


图757


图758



2. 里桩式：重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌，呈里桩式（如图759、760）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图761）。

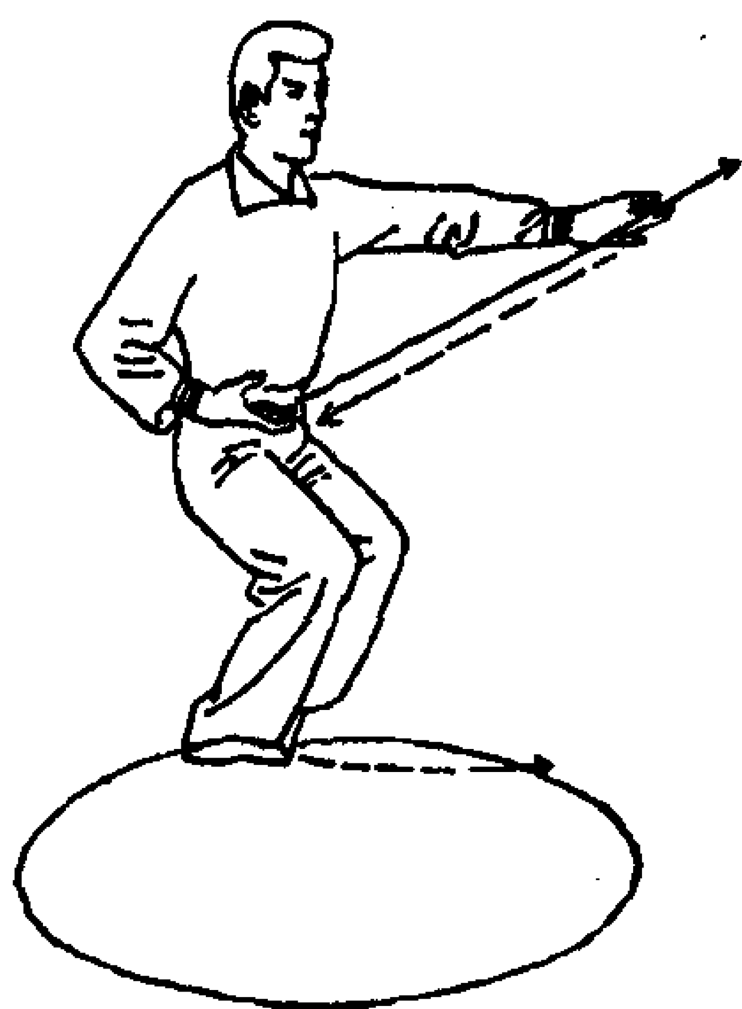


图759



图760



图761

4. 上步刁肘：接前式。向右脚前直上左步，同时左手向前刁肘，右手拧回右腰间。眼看左手前。呈上步刁肘式（如图762）。

5. 上步穿掌：接前式。向左脚前扣上右步，同时右手仰掌由左肘下向右前方穿出，腰向右扭，眼看右掌。呈上步穿掌式（如图763）。

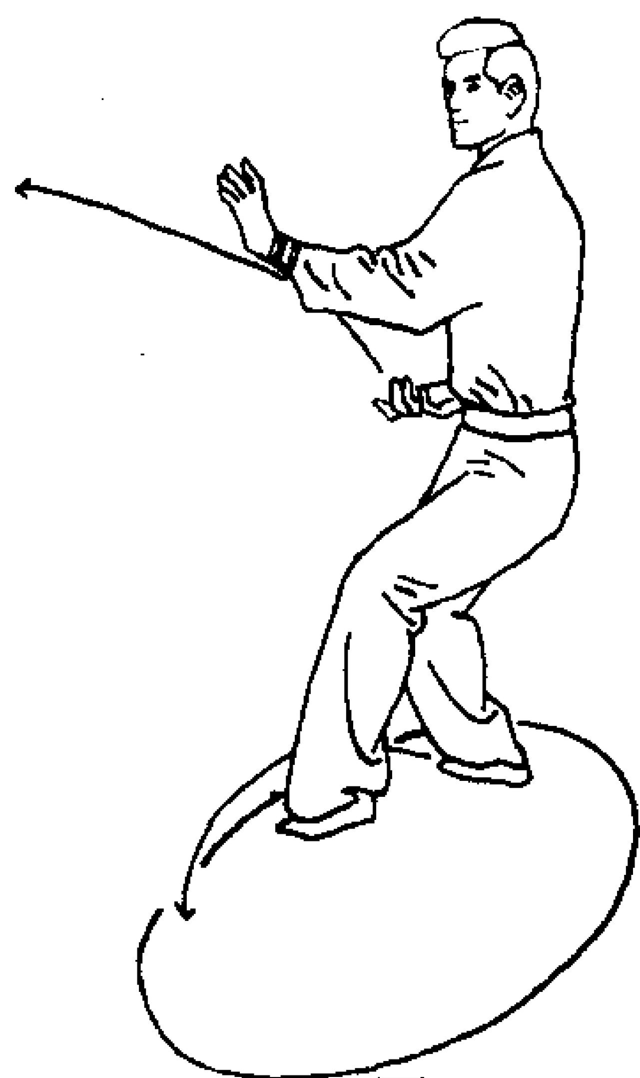


图762

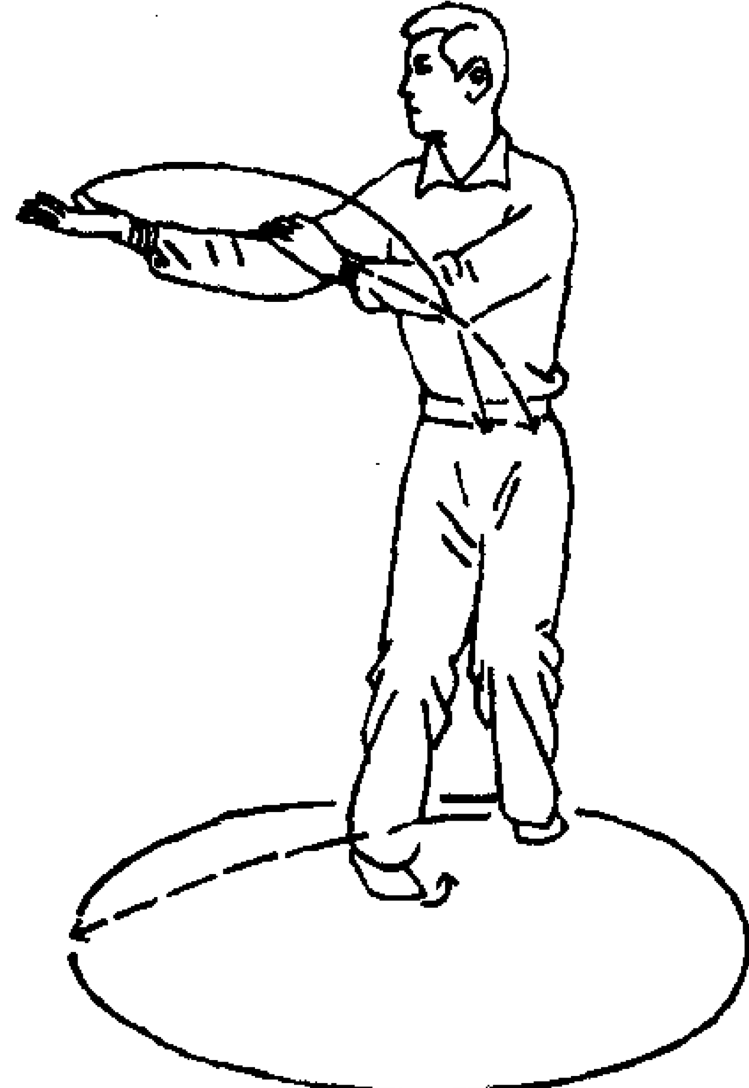


图763

6. 脱身换影：上动不停。右脚内扣向左回身，向右脚后退左步，双手合肘抱掌于腹前。重心后坐于左腿。眼向前平看。呈脱身换影式（如图764）。

7. 进步双撞：上式不停。向前进右步，微跟左步，同时双手抱掌向前推撞。重心后坐于左腿。眼向前平看。呈进步双撞式（如图765）。

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图604）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图605）。

10. 扣插掌：同第一掌（如前图606、607）。

11. 回身探掌：同第一掌（如前图608）。

12. 十字穿掌：同第一掌（如前图609）。

13. 回身挑掌：同第一掌（如前图670）。

14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图671）。

15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图672）。

16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图673）。

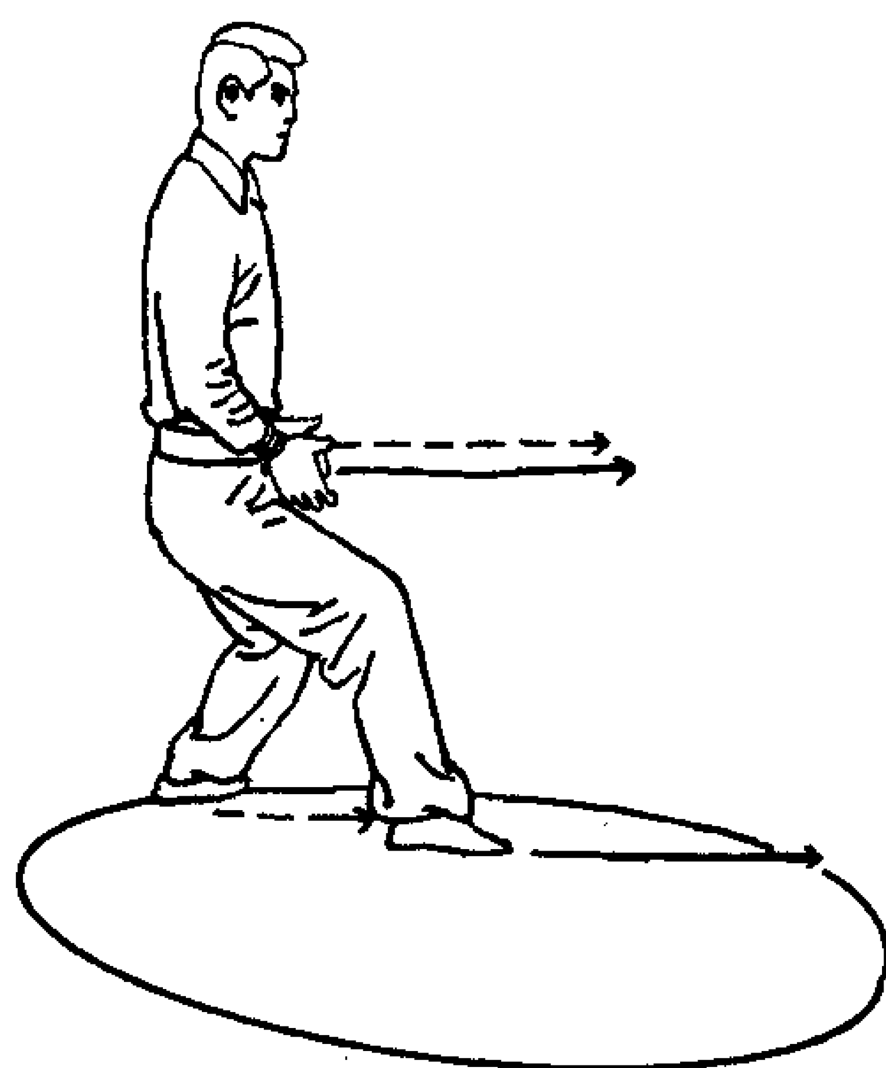

图764

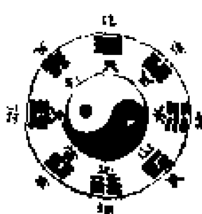

图765

17. 青龙飞天：同第一掌（如前图674、675、676）。

18. 青龙摆首：同第一掌（如前图677）。

19. 白虎坐地：同第一掌（如前图678）。

20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图679）。



第八掌　四龙取水

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中的天盘左旋。其走转姿势为：左臂平伸与肩平，手心向上；右臂向左曲伸，右掌在额前，掌心向外，右肩向里合扣，腰向左扭，目向左掌平视。两腿曲立，身体正直向下蹲坐于后腿。气沉丹田，神贯顶。里脚直迈，外脚扣迈，行步转之。呈二龙戏珠（如图 766、767）。

二、天盘左旋，换式动作

以二龙戏珠式，沿圈向左走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（接图 767）。

1. 游龙戏水：向左脚前扣上右步落正圈，呈右弓步式。两掌上托推向右额前。眼向左肩外回看（如图 768）。

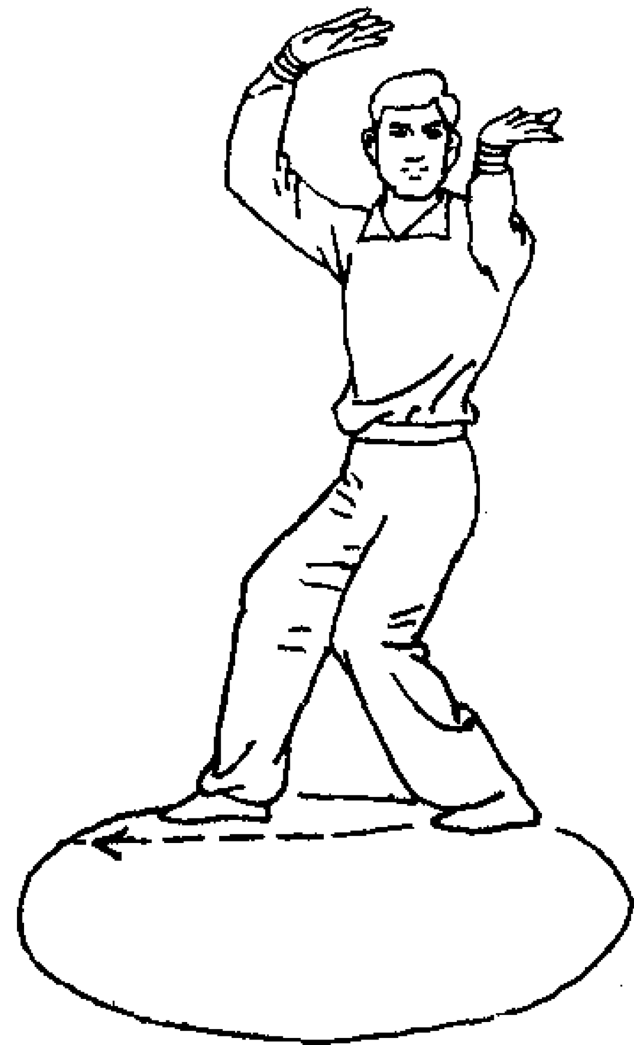


图 766

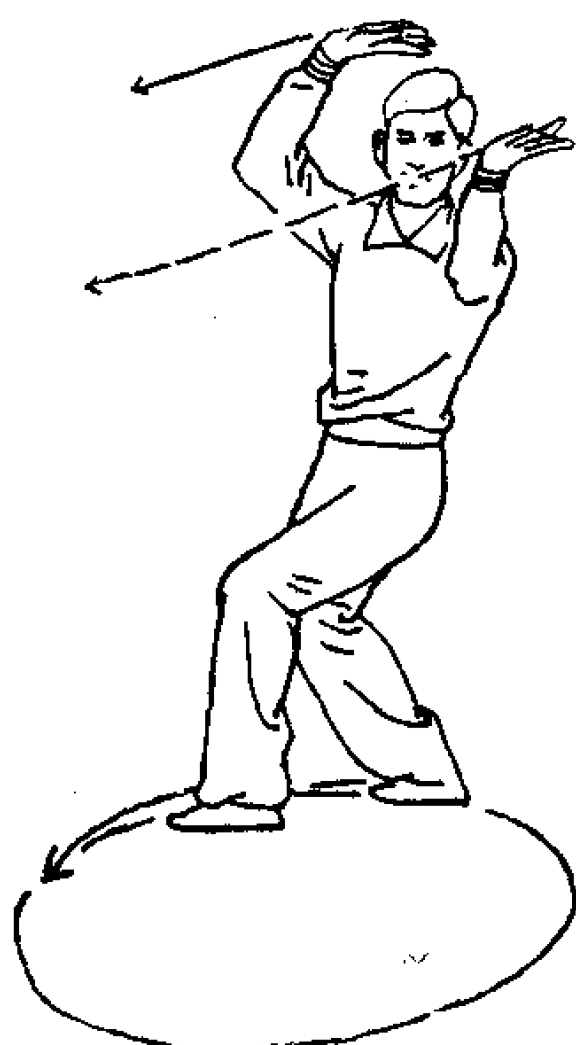


图 767

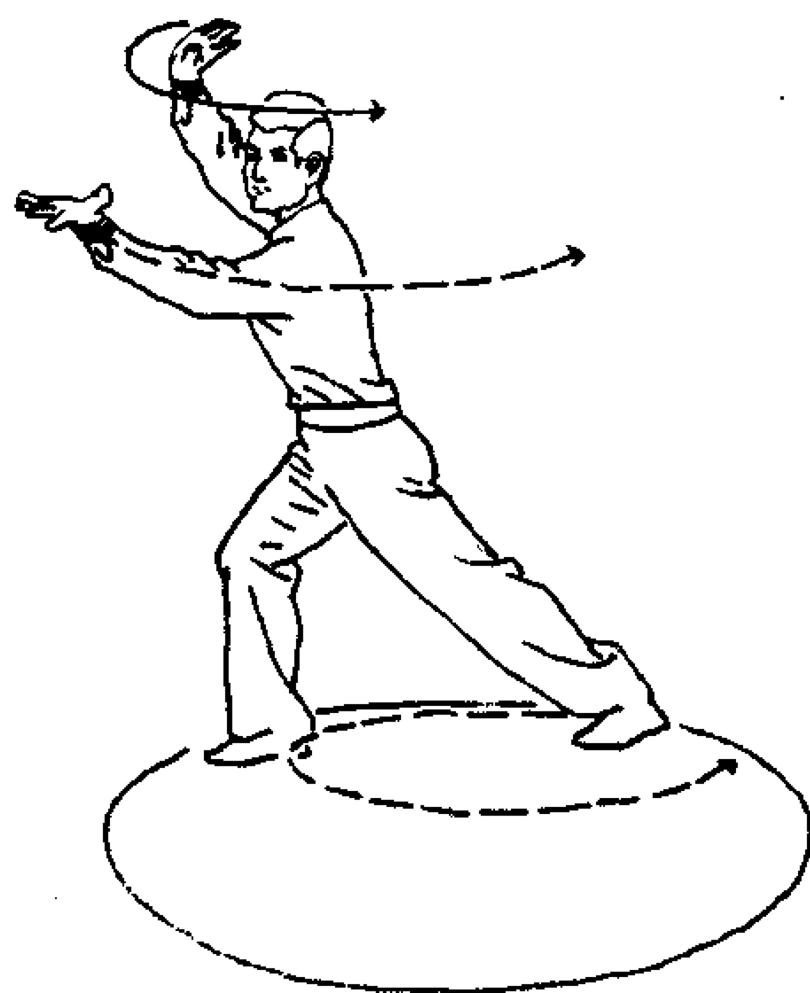


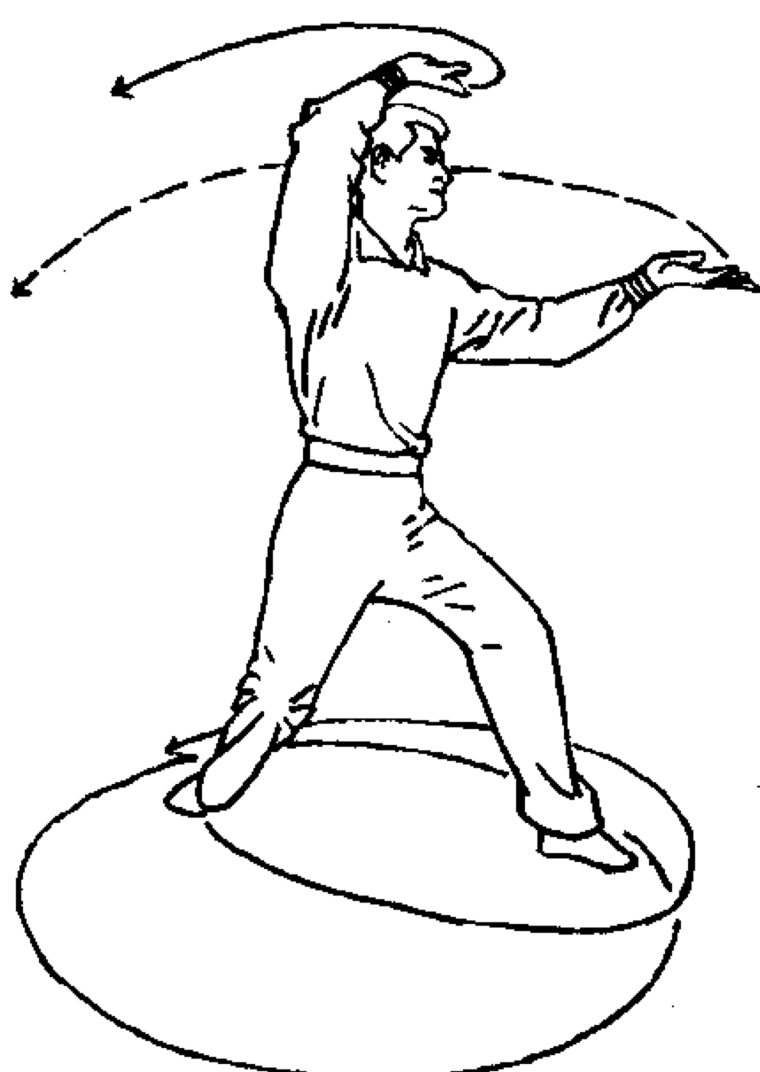
图 768

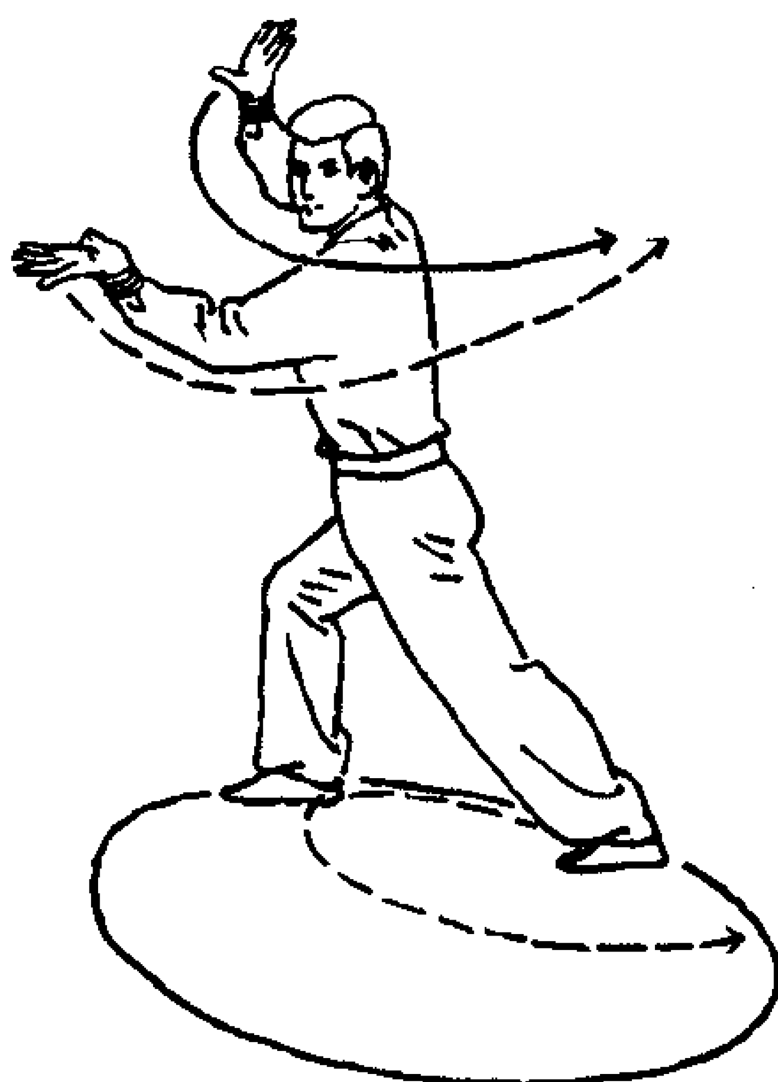
上动不停。收并左脚虚点地，向左回身，再向左方摆出左步落正圈，两手仍上托于额前，身体正直下坐于右腿。眼看左掌（如图 769）。

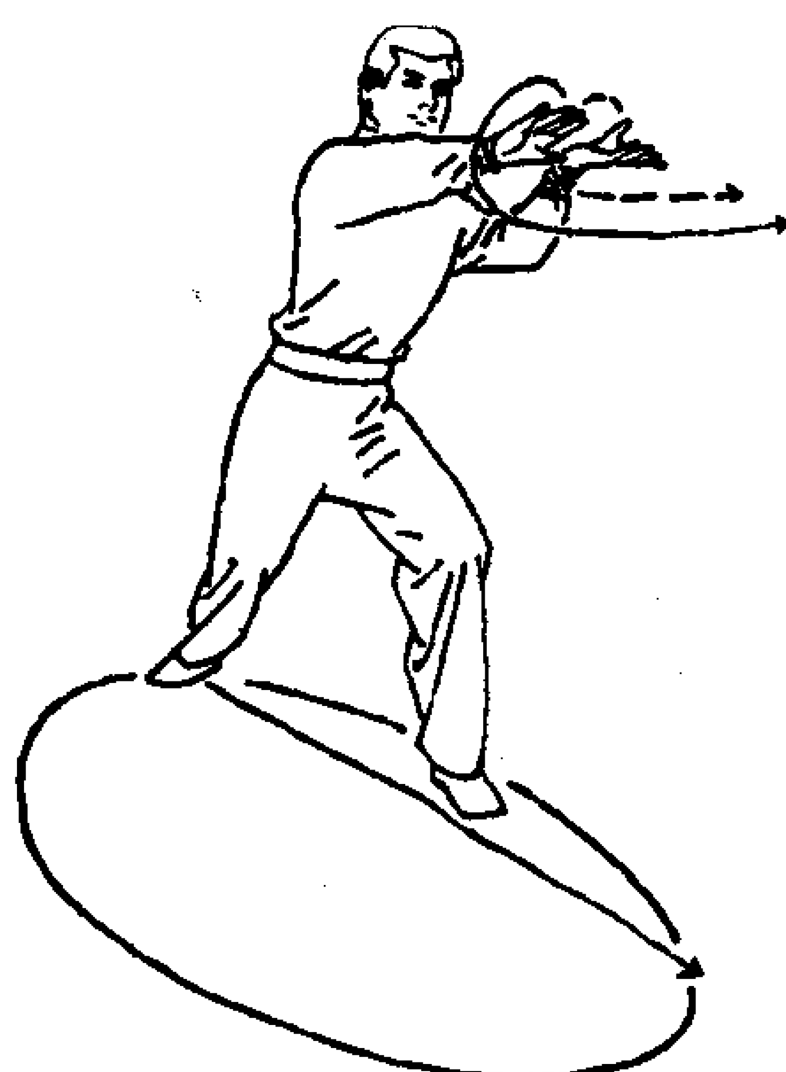
上动不停。弓左膝重心前移。提右脚经左脚内则向左脚前扣上一大步，同时向左后转身 180 度，呈左弓步式。两手随身转摆仍上托于左额前。眼向左肩回看。呈游龙戏水式（如图 770）。

2. 四龙取水：接前式。收并左脚虚点地，向左回身，向左摆左步落正圈，同时两

掌向前推撞。眼看两掌前（如图771）。


图769

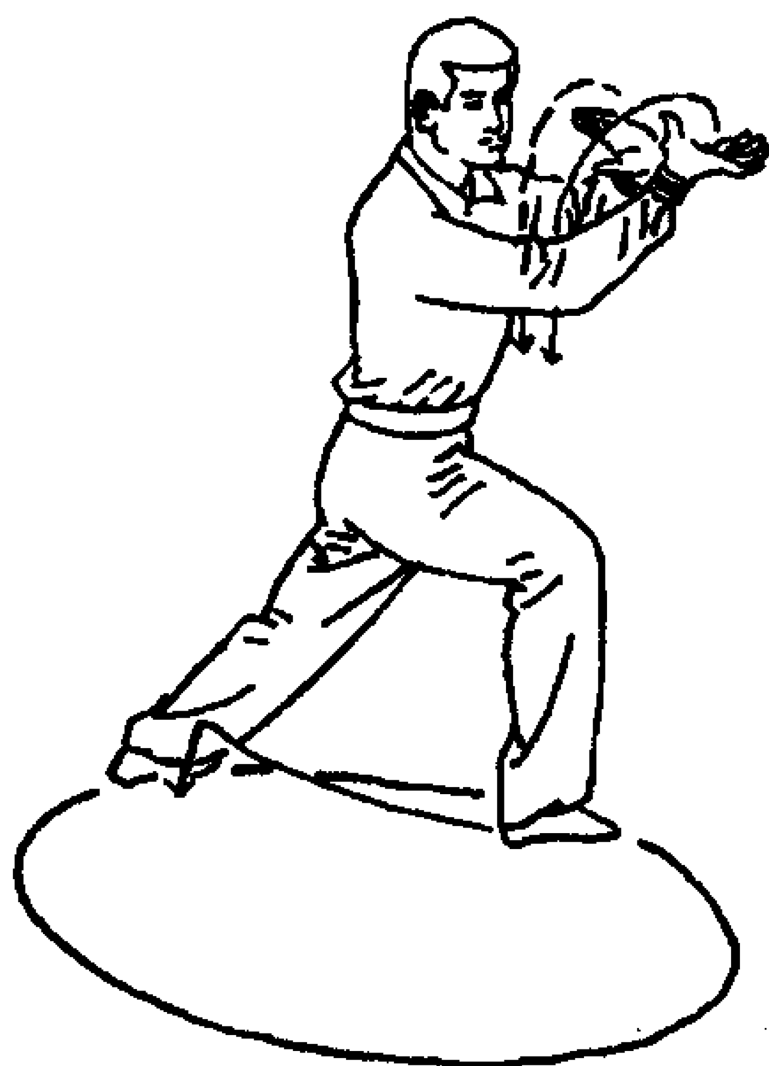

图770

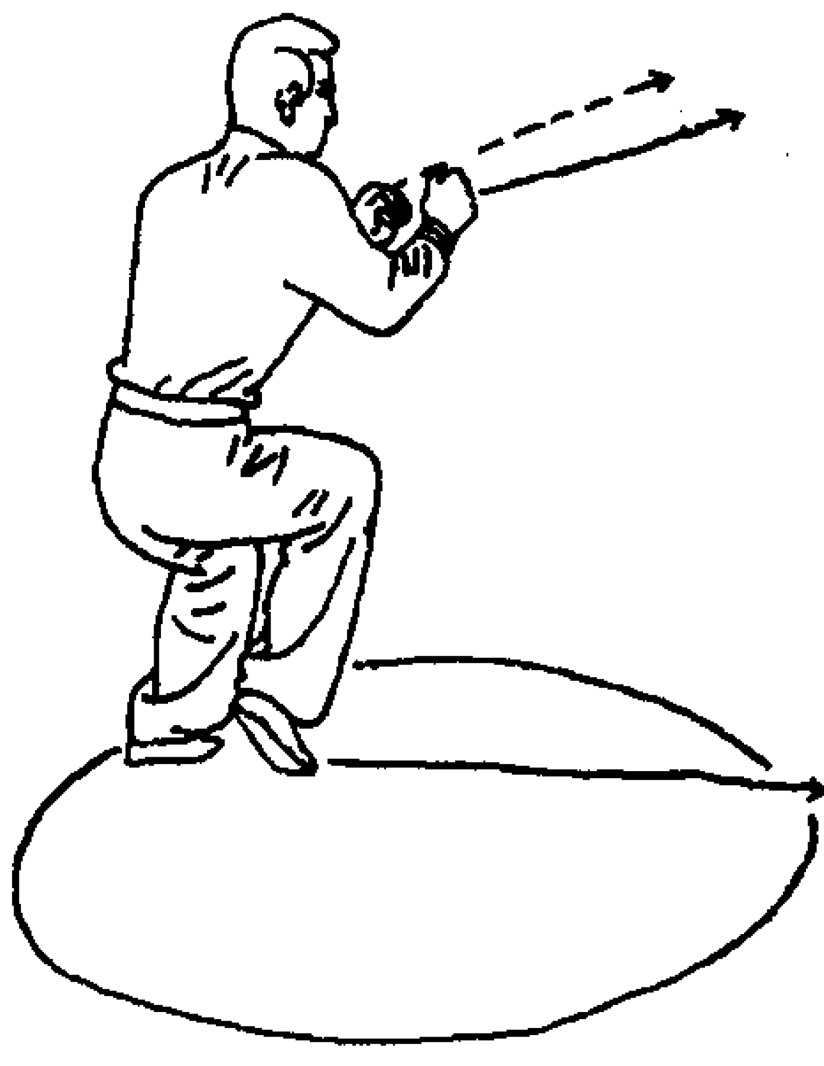

图771

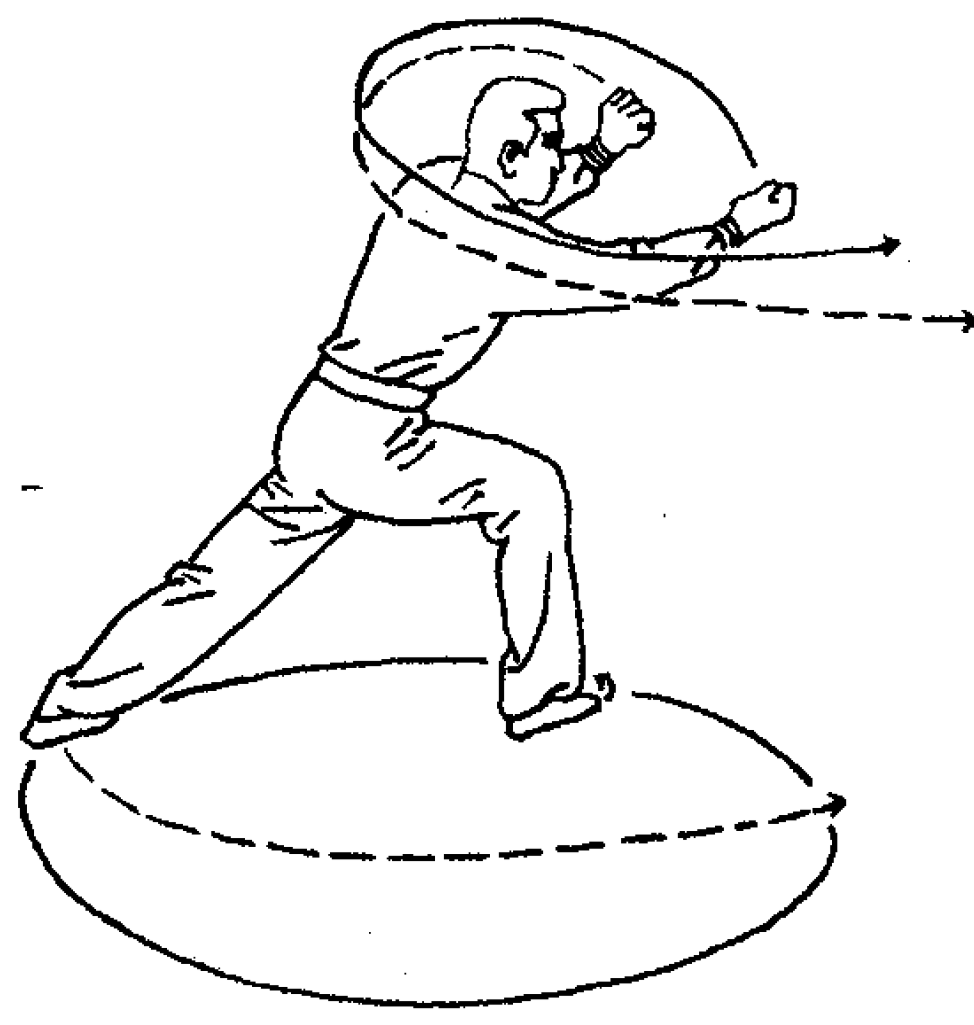
上动不停。向左脚前直上右步，再右掌与左掌互换上下再向前推撞之。右掌在下，手心向上，左掌在上，手心向外。眼看两掌前。呈四龙取水式（如图772）。

3. 云龙吸水：接前式动作不停。收并右脚踩地，同时两手向回作捋腕式，收回腹前。身体正直向左脚下蹲。呈云龙吸水式（如图773）。

4. 云龙吐水：接前式动作不停。再向右前方进右步，同时两臂向外仰伸，两掌向外推撞。眼看右前方。呈云龙吐水式（如图774）。


图772


图773


图774

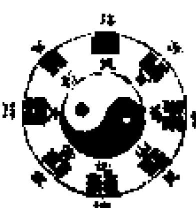
5. 怪蟒翻身：接前式动作不停。右脚尖内扣，向左翻身向左摆左脚落正圈。眼看左肩外。呈怪蟒翻身式（如图775）。

6. 十字穿掌：接前式动作不停。提右脚经左脚内侧向左脚后扣上一大步。向左后转身360度。收并左脚虚点地，随转身，右掌从左肘下向前上方穿出，左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉双掌上捧。眼看左肩外。呈十字穿掌式（如图776）。

7. 回身挑掌：同第一掌（如前图578）。

8. 扣字插掌：同第一掌（如前图579、580）。

9. 回身探掌：同第一掌（如前图581）。



10. 十字穿掌：同第一掌（如前图582）。

11. 回身挑掌：同第一掌（如前图583）。

12. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图584）。

13. 叶底偷桃：同第一掌（如前图585）。

14. 鸿雁出群：同第一掌（如前图586）。

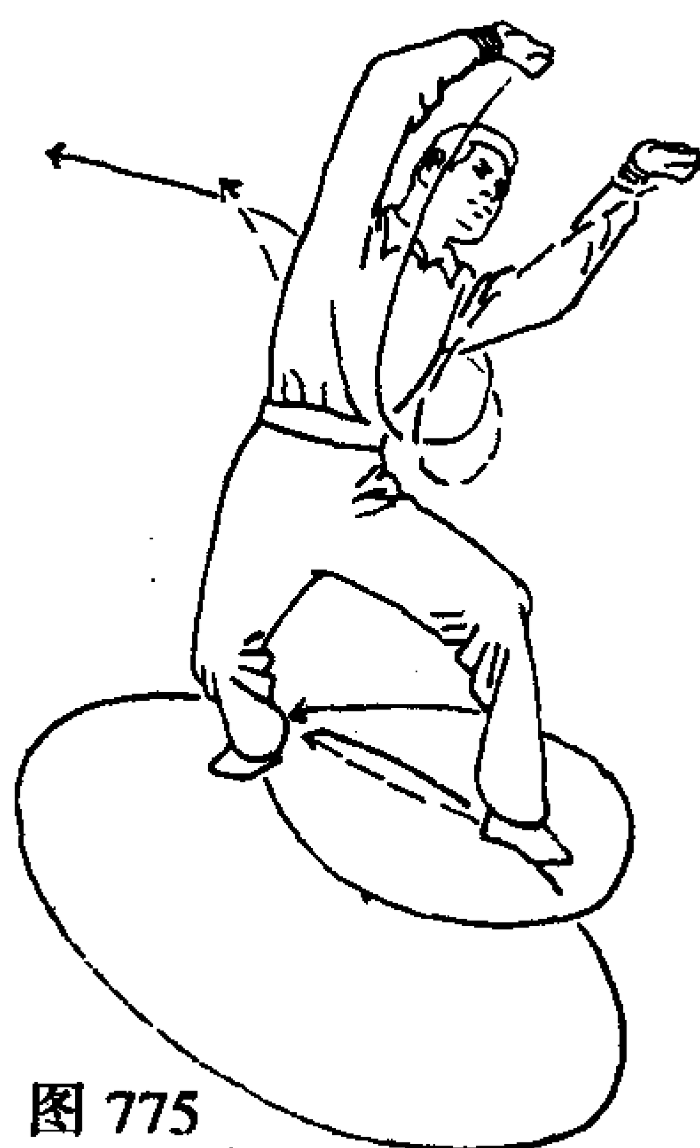


图775

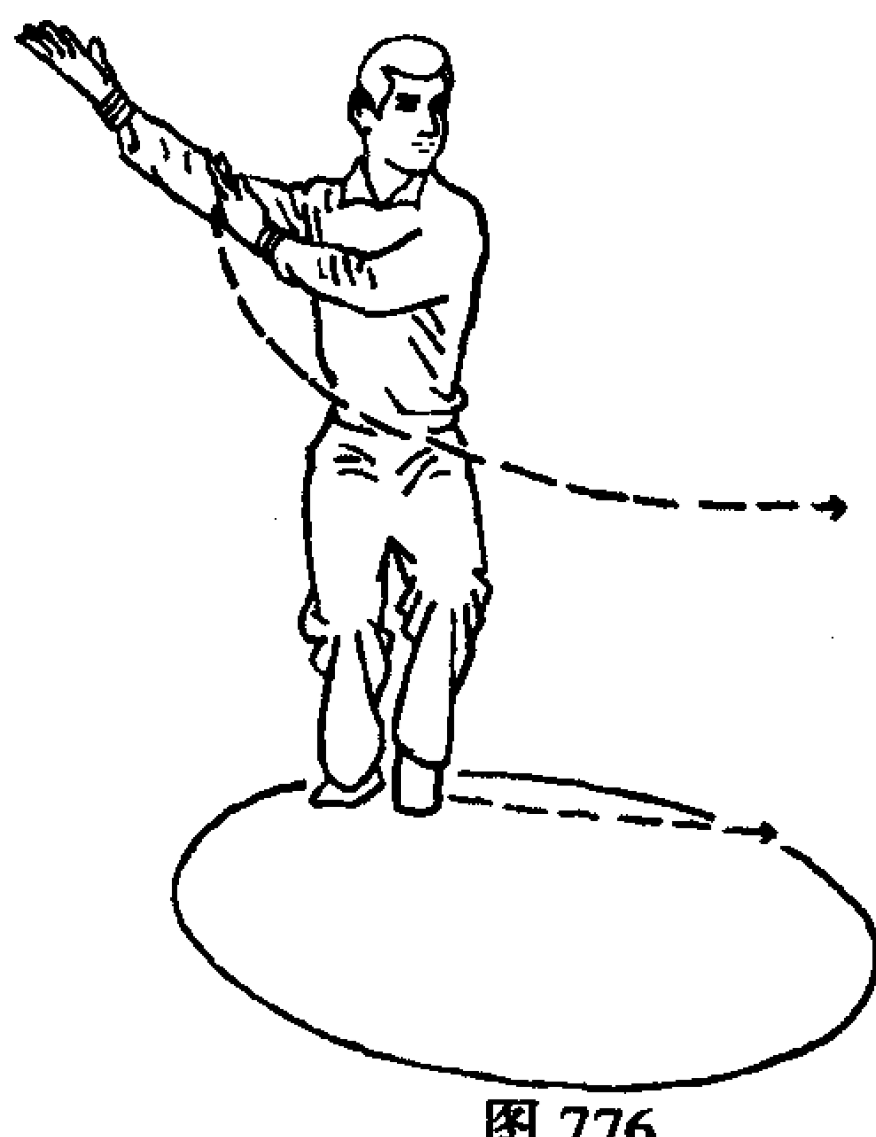


图776

15. 青龙飞天：同第一掌（如前图587、588、589）。

16. 青龙摆首：同第一掌（如前图590）。

17. 白虎坐地：同第一掌（如前图591）。

18. 乾坤旋转：同第一掌（如前图592）。

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中的地盘右转。其姿势为：右臂平伸与肩平，手心向上；左臂向右曲伸，左掌在额前，掌心向外，左肩向里合扣，腰间右扭，目向右掌平视。两腿曲立，身体正直向下蹲坐于后腿。气沉丹田，神贯顶。里脚直迈，外脚扣迈，行步转之。呈二龙戏珠式（如图777、778）。

四、地盘右转，换式动作

以二龙戏珠式，沿圈向右走转，当走到西南方向，坤宫卦位时，开始换式（接图778）。

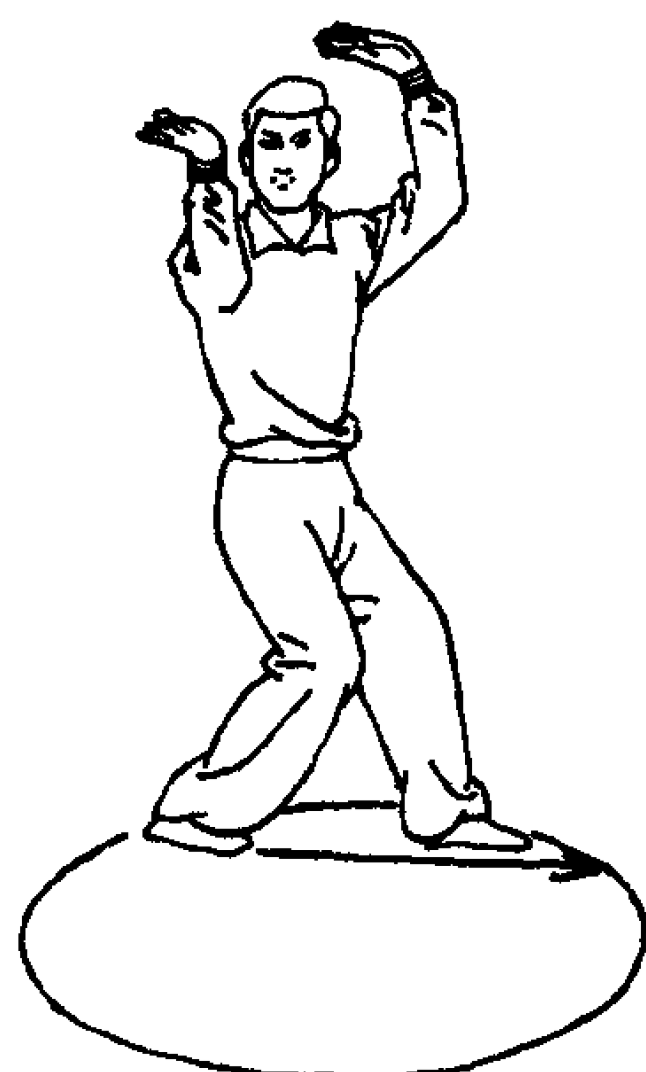


图777



图778



图779

1. 游龙戏水：向右脚前扣上左步落正圈，呈左弓步式。两掌上托推向左额前。眼

向右肩外回看（如图779）。

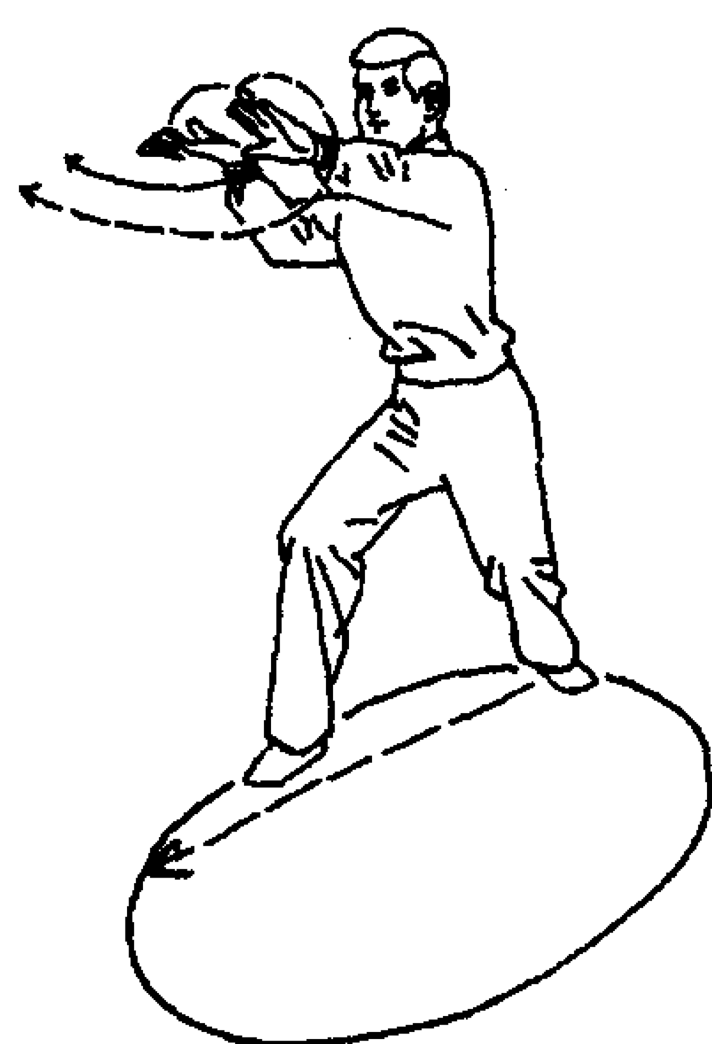
上动不停。收并右脚虚点地，向右回身，再向右方摆出右步落正圈，两手仍上托于额前，身体正直下坐于左腿。眼看右掌（如图780）。

上动不停。弓右膝重心前移。提左脚经右脚内则向右脚前扣上一大步，同时向右后转身180度，呈右弓步式。两手随身转摆仍上托于右额前。眼向右肩回看。呈游龙戏水式（如图781）。

2. 四龙取水：接前式。收并右脚虚点地，向右回身，向右摆右步落正圈，同时两掌向前推撞。眼看两掌前。（如图782）。


图780

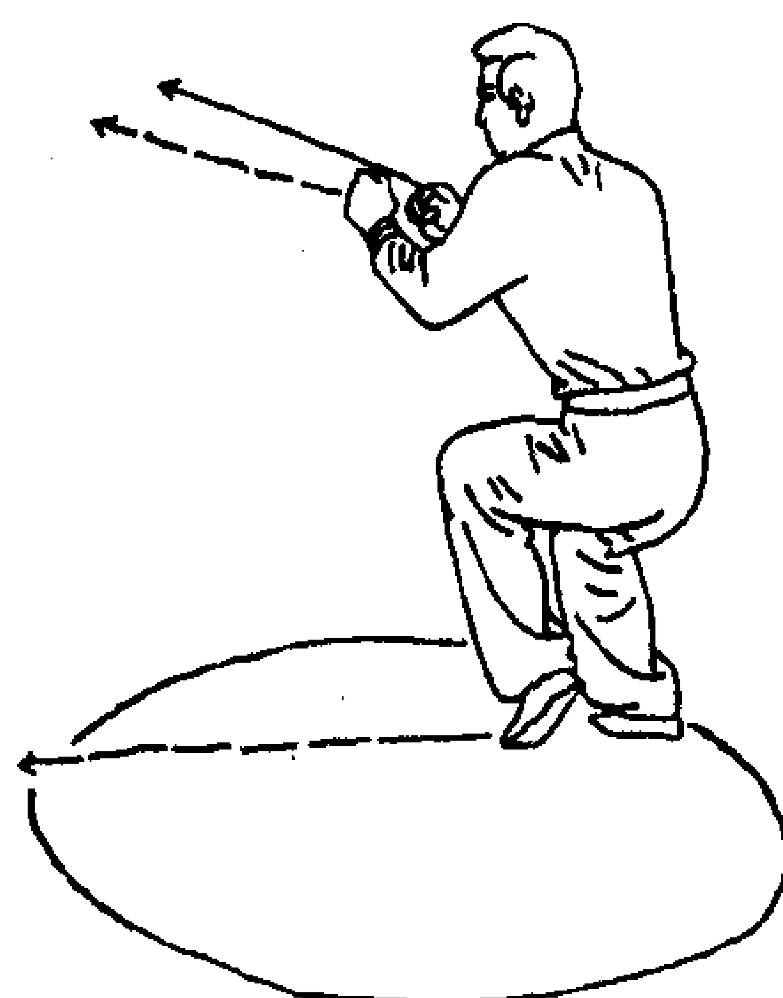

图781


图782

上动不停。向右脚前直上左步，左掌与右掌互换上下，再向前推撞之。左掌在下，手心向上，右掌在上，手心向外。眼看两掌前。呈四龙取水式（如图783）。

3. 云龙吸水：接前式动作不停。收并左脚跺地，同时两手向回作捋腕式，收回腹前，身体正直向右脚下蹲。呈云龙吸水式（如图784）。


图783


图784

4. 云龙吐水：接前式动作不停。再向左前方进左步，同时两臂向外仰伸，两掌向外推撞。眼看左前方。呈云龙吐水式（如图785）。

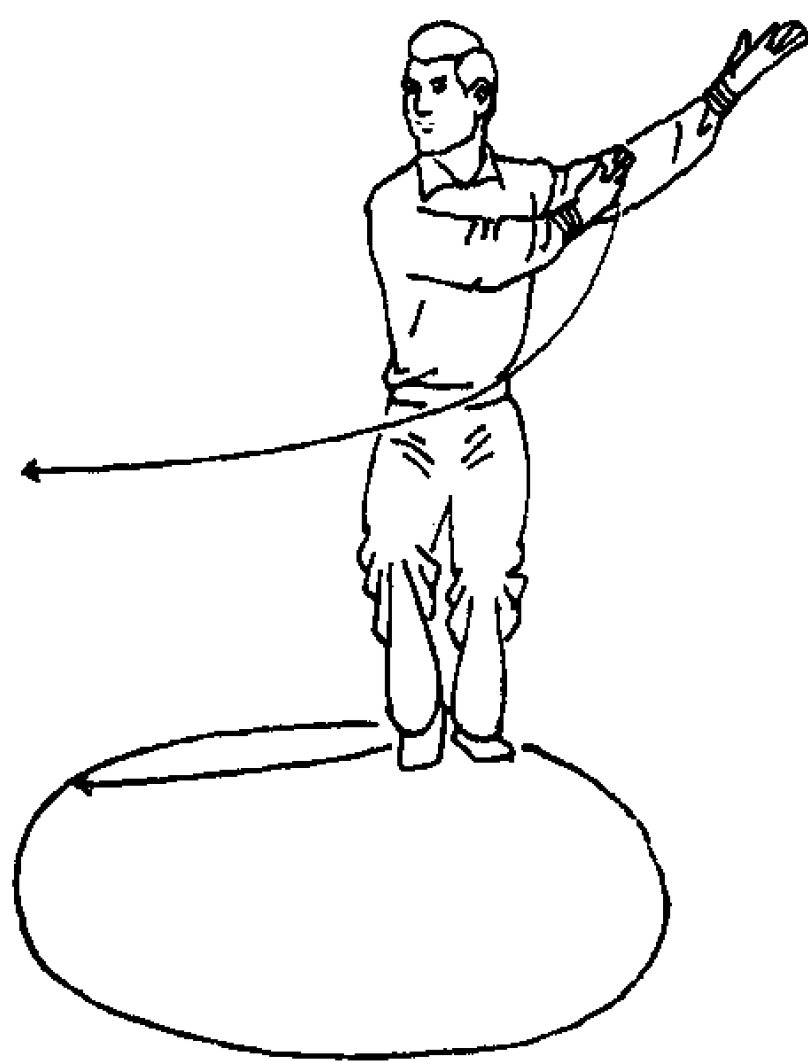
5. 怪蟒翻身：接前式动作不停。左脚尖内扣，向右翻身向右摆右脚落正圈。眼看右肩外。呈怪蟒翻身式（如图786）。

6. 十字穿掌：接前式动作不停。提左脚经右脚内侧向右脚后扣上一大步。向右后转身360度。收并右脚虚点地，随转身，左掌从右肘下向前上方穿出，右掌落于左肘

弯处。两臂十字交叉双掌上捧。眼看右肩外。呈十字穿掌式（如图 787)。


图 785


图 786


图 787

7. 回身挑掌：同第一掌（如前图 605)。
8. 扣插掌：同第一掌（如前图 606、607)。
9. 回身探掌：同第一掌（如前图 608)。
10. 十字穿掌：同第一掌（如前图 609)。
11. 回身挑掌：同第一掌（如前图 610)。
12. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 611)。
13. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 612)。
14. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 613)。
15. 青龙飞天：同第一掌（如前图 614、615、616)。
16. 青龙摆首：同第一掌（如前图 617)。
17. 白虎坐地：同第一掌（如前图 618)。
18. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 619)。

本宫掌法至此已全部练完。可接练其它宫掌法。若不再练，可按照艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式，进行结束。

震宫八卦掌

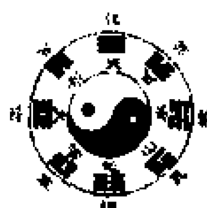
纲要：

震为雷，爆烈性，宜拳击。

基本转掌，加刁字。

掌法名称：

一、指南金针
二、团掌
三、苍龙摆尾
四、狮子滚球
五、背身吐信
六、反背擂捶
七、孤雁出群
八、旋风掌



第一掌　指南金针

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前，在上，指尖与眉齐；右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向左扭转，前掌摆向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆。右掌向左肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图618、619）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（如图788）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图789）。



图788



图789

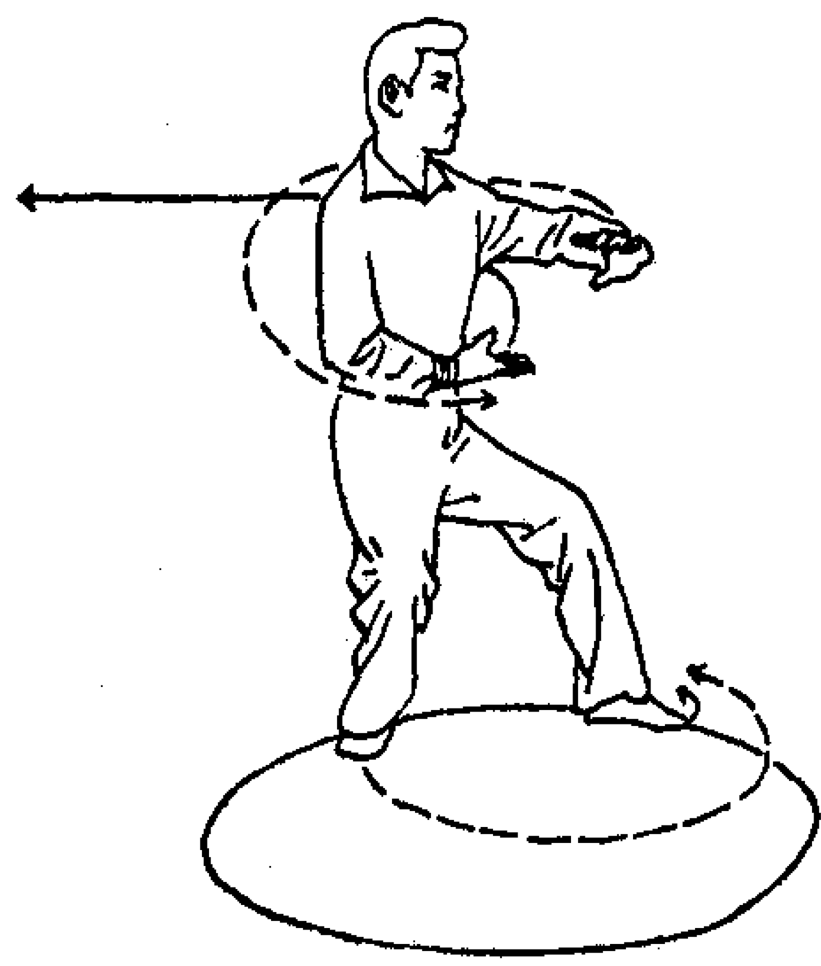


图790

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图

790）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 791、792）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 793）。


图 791

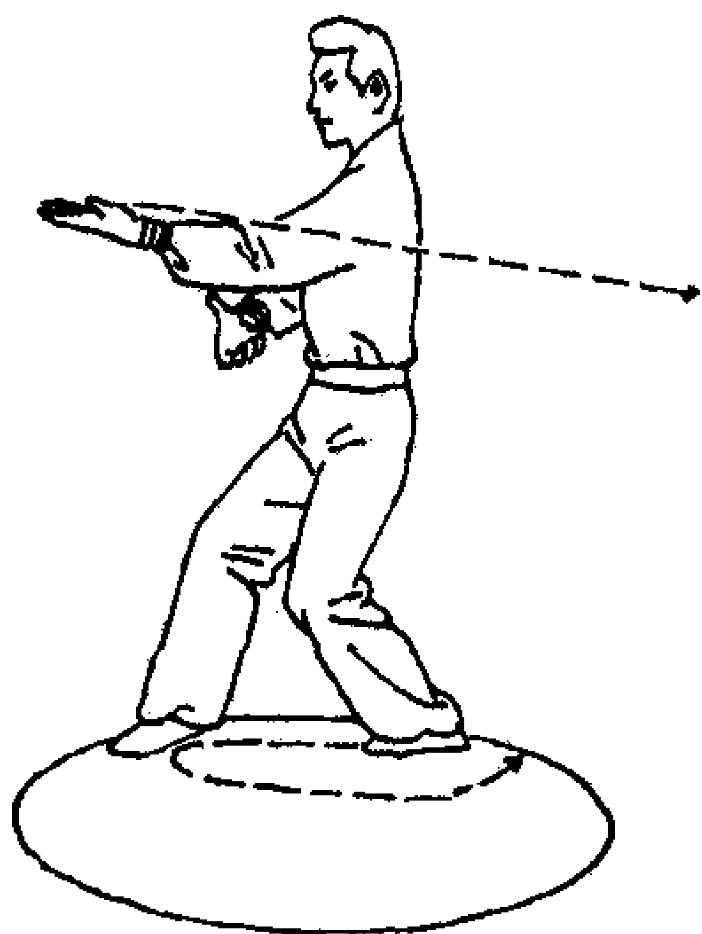

图 792


图 793

4. 脱身换影：接前式，向左脚前直上右步，同时右手俯掌向前作刁肘姿势，左手变仰掌，拧回左腰间。（如图 794）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左掌从右肘下向左前方平穿出，右手停于左肘内侧向左扭腰，眼看左掌（如图 795）。

上动不停。左脚尖内扣，向右回身，退右步，右转身 180 度，面向圈外，背对圈里。重心在右腿。随转身，左手五指相捏，向右前上方指打。右手端于右腰间。呈脱身换影式（如图 796）。

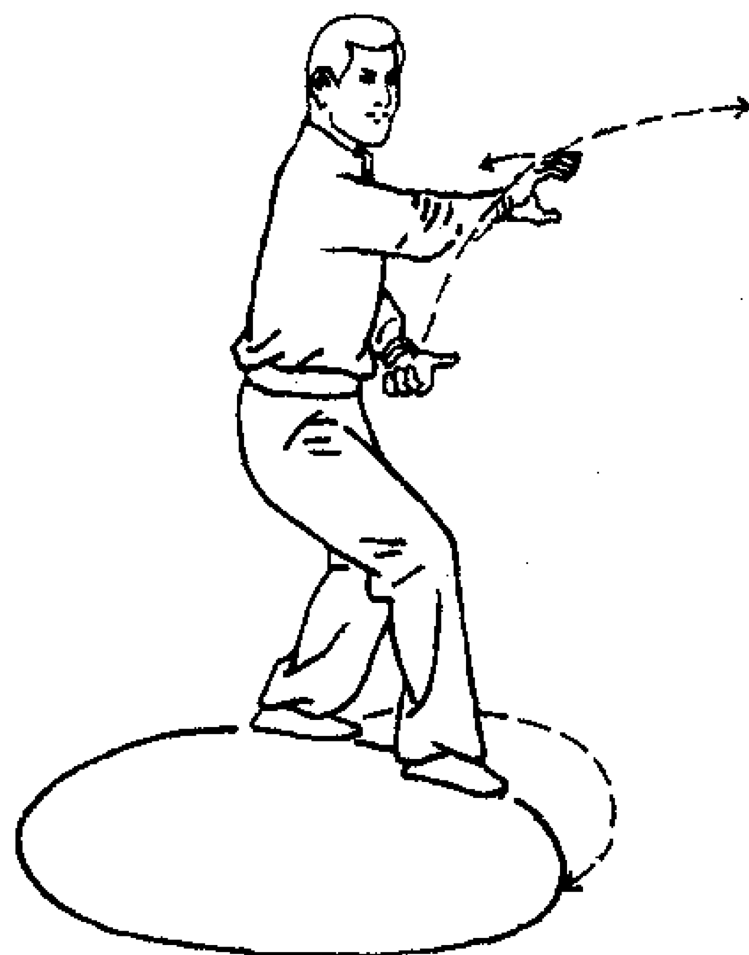
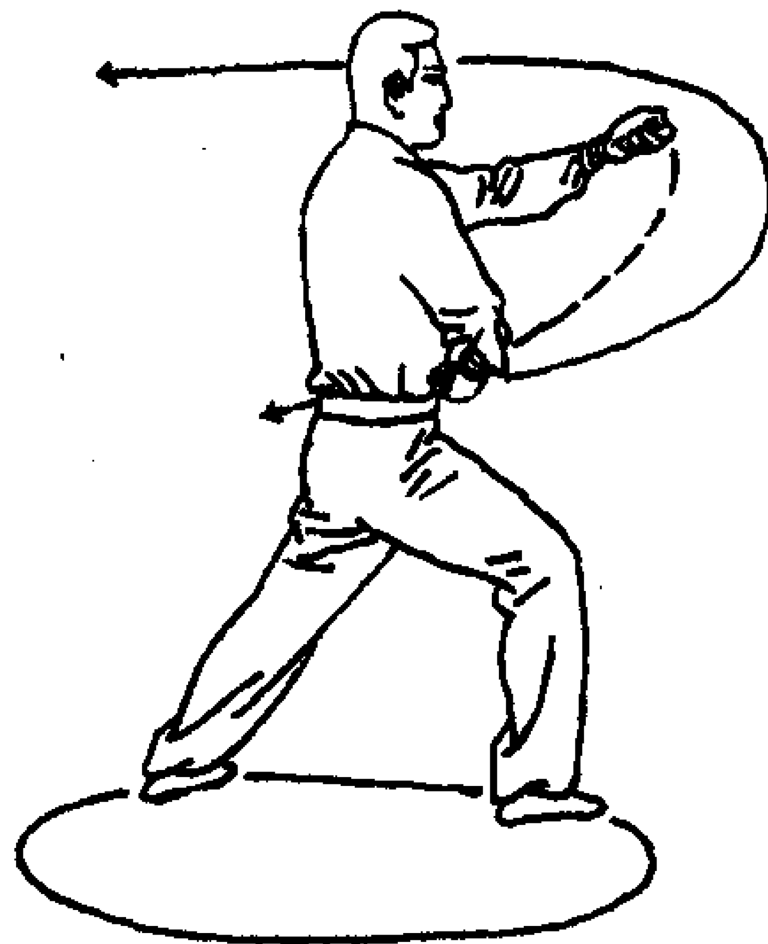

图 794


图 795


图 796

5. 指南金针：接前式。向左弓左膝，重心移向左腿。同时右手五指相捏，随身左移向左前上方指打对方右太阳穴。左手端回左腰间。眼看右手（如图797）。

上动不停。弓右膝，重心移向右腿，同时左手五指相捏，随身右移，向右前上方指打对方左太阳穴。右手端回右腰间，眼看左手，呈指南金针式（如图798）。

6. 回身探掌：右脚尖内扣，向左回身。同时收并左脚虚点地，再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方平肩探出。眼看左掌。右手端于右腰间呈回身探掌式（如图799）。


图797

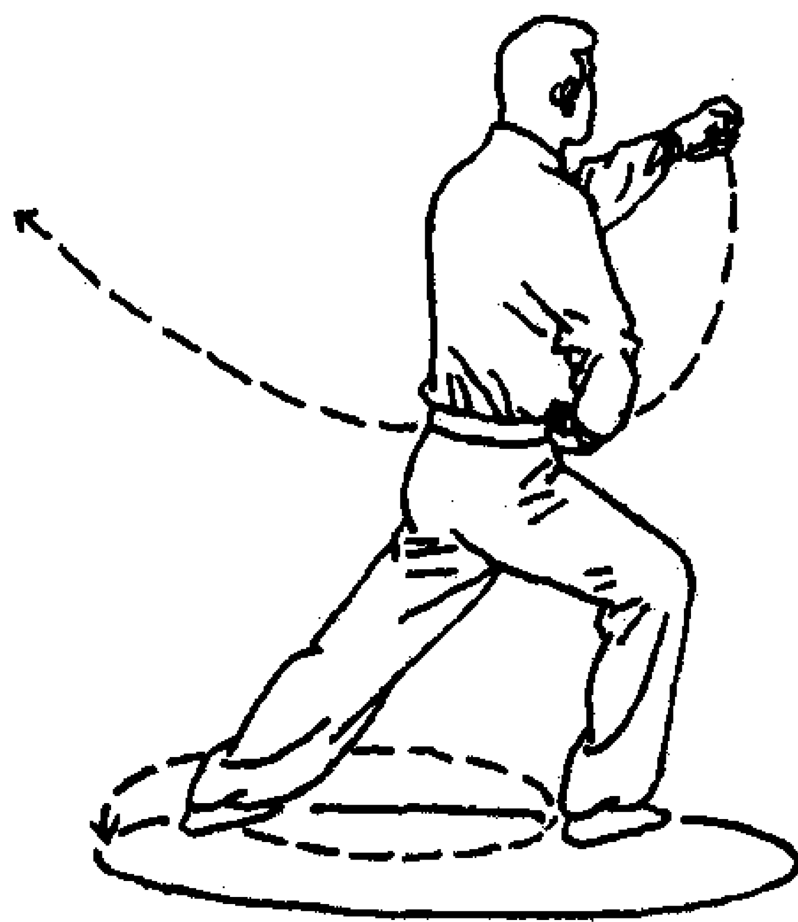

图798


图799

7. 叶底藏花：接前式，动作不停。向左脚前扣上右步，两足呈倒八字形站立。面向圈里，背对圈外。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时右手仰掌向左腋下平穿掌。左手收回俯掌平横胸前。两手胸前呈抱球状。眼看左肘外。呈叶底藏花正面式。（如图800）。

8. 狮子摇头：上动不停，向右前方横开右步，跟并左脚虚点地，同时右掌由左肘下向右前方换出。左手中指按于右腕处。眼看右掌，称狮子右摇头式（如图801）。

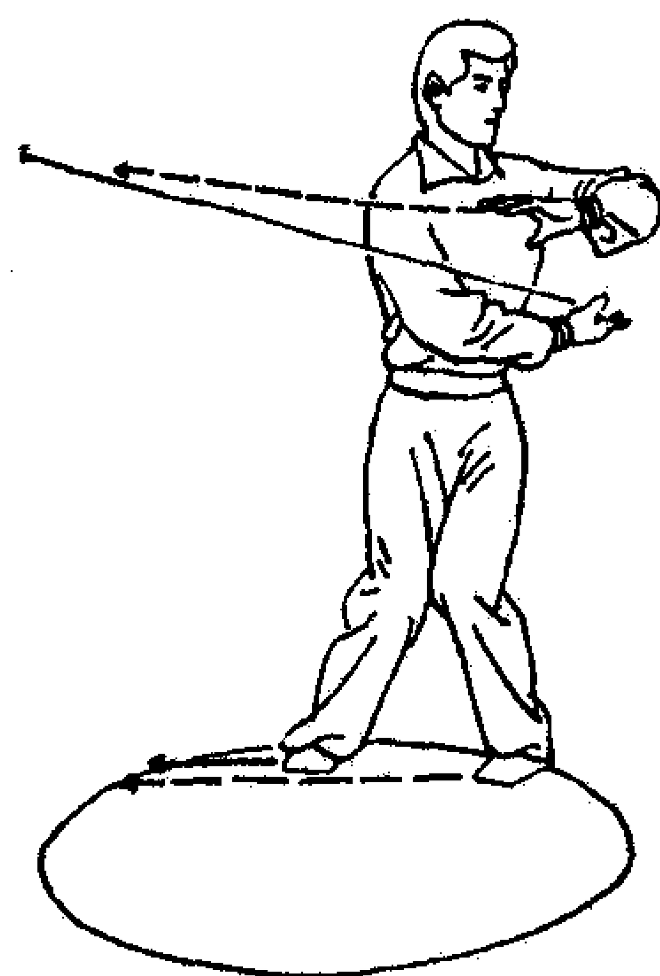
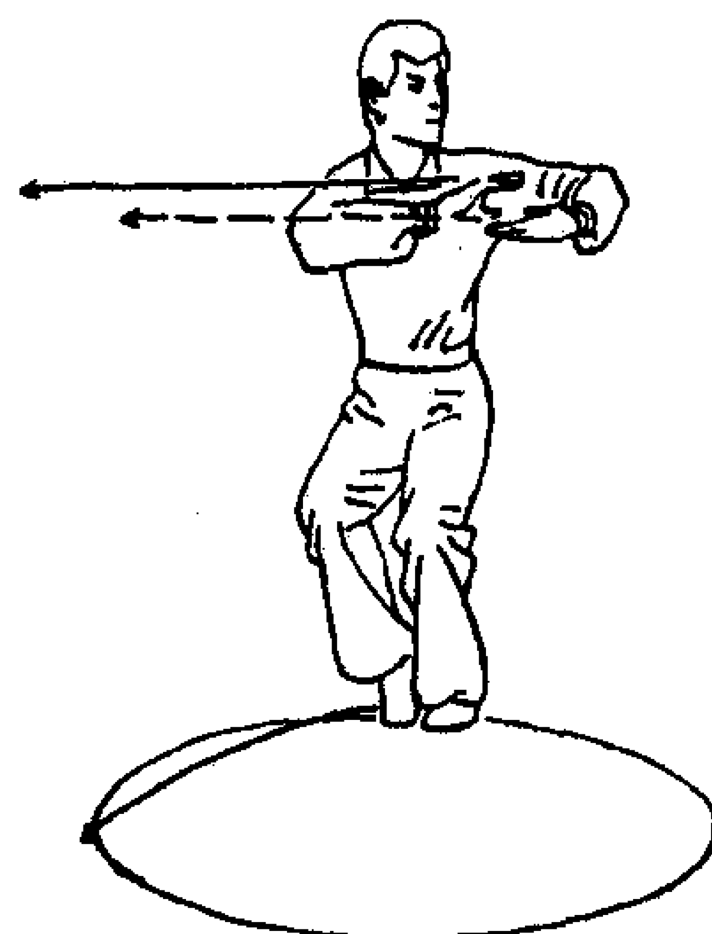

图800


图801


图802

上动不停。右掌不停地再向右肩外平摆，左手仍扶于右腕处。两手同时翻转，使两手心相对合。

右手在上，左手在下。左脚落实，右脚虚点地。双手同时由右肩经胲下穿向左肩。

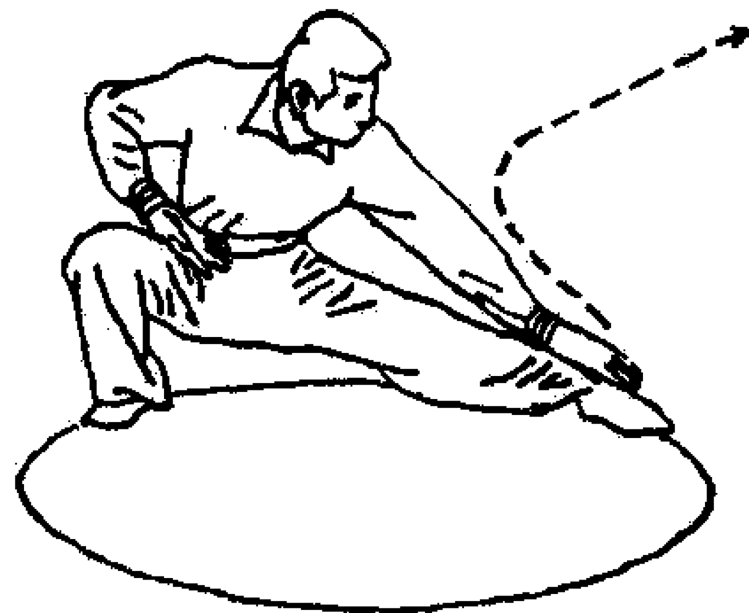
两肘平肩端起。眼看左肩外。呈狮子左摇头式（如图802）。

上动不停。向右回头。右脚再向右前方横开一大步。呈右弓箭步。同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向右前方探出，左手仍扶右腕处。眼看右掌，呈狮子右摇头式（如图803）。

9. 锦鸡撒膀：接前式。左手沿右臂里侧回卷，经右肩，过腹，沿左腿反掌下插。两臂前后伸直。头贴右臂眼回看左脚。身向右脚下坐。向左回头，左手伸向左脚处。右手收回右腰处。左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图804、805）。


图803


图804


图805

10. 刁腕掏肘：接前式。弓左腿，重心前移，向前起身。同时左手向前做刁腕式，右手由左肘下掏肘，眼向前看呈刁腕掏肘式（如图806）。

11. 震心捶：接前式。向左脚后倒插右脚，卧右步，左手引向右额前，同时左手变拳由右臂里抽出，向左打震心捶。眼看左拳呈震心捶式（如图807）。

12. 转身捶：接前式。左脚尖内扣，向右转身180度，同时左拳摆向右肩前，右拳由左臂下向右后上方摆出打转身捶呈转身捶式（如图808）。

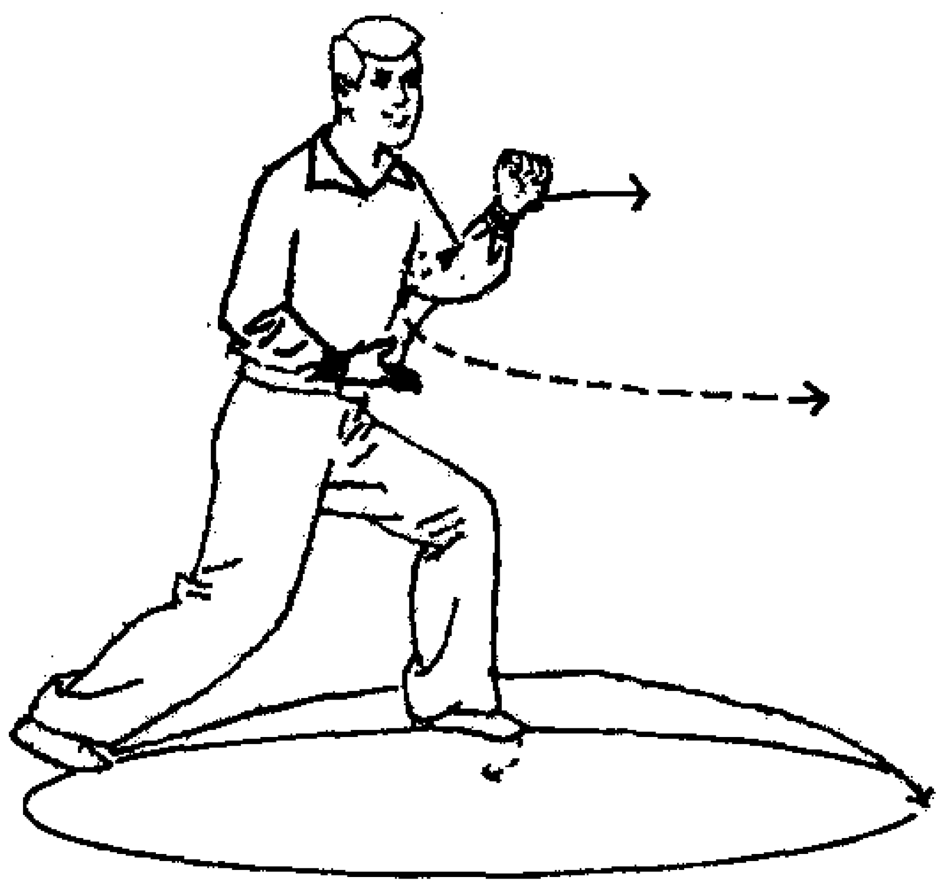
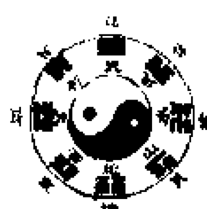

图806


图807


图808

上动不停。身向左转，右拳摆向左肩前，同时左掌由右臂下向左后上方摆出打转身捶。眼看左拳（如图809）。



13. 十字穿掌：接前式。左脚尖外摆，向左脚前扣上右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左臂下向前上方穿出，左掌收于右肘弯处，两臂十字交叉相捧。眼看左肩外呈十字穿掌式（如图 810）。

14. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手向右后上方直伸。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图 811）。

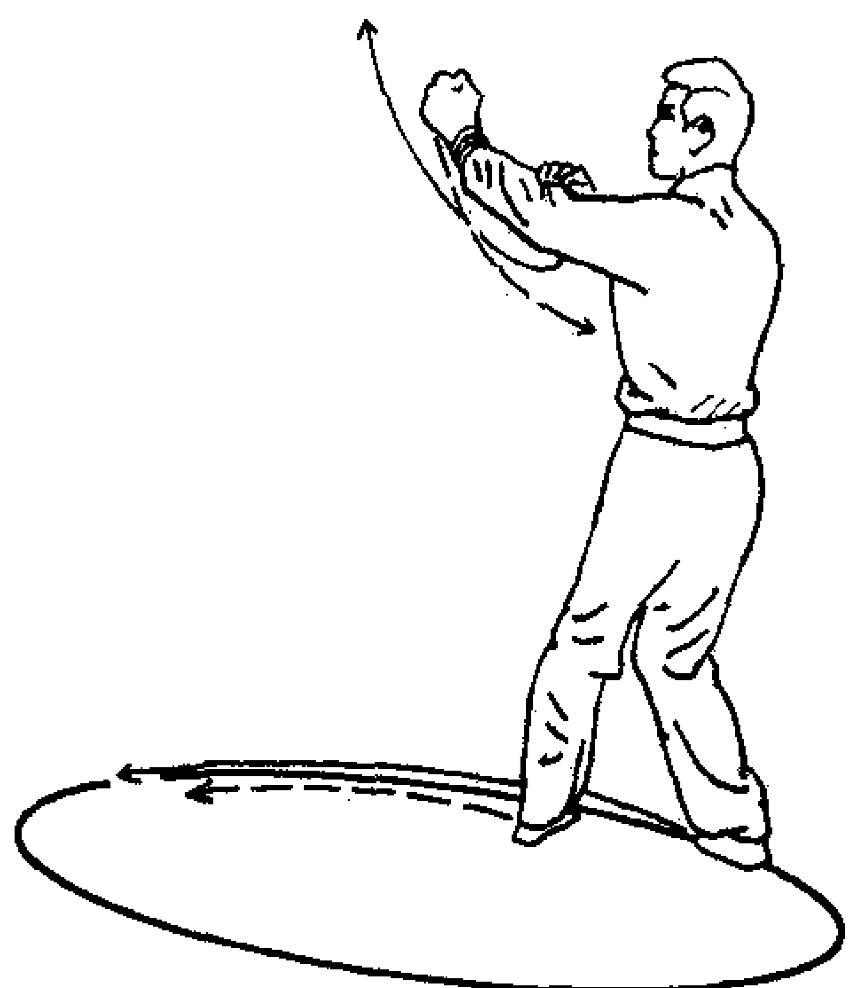


图 809

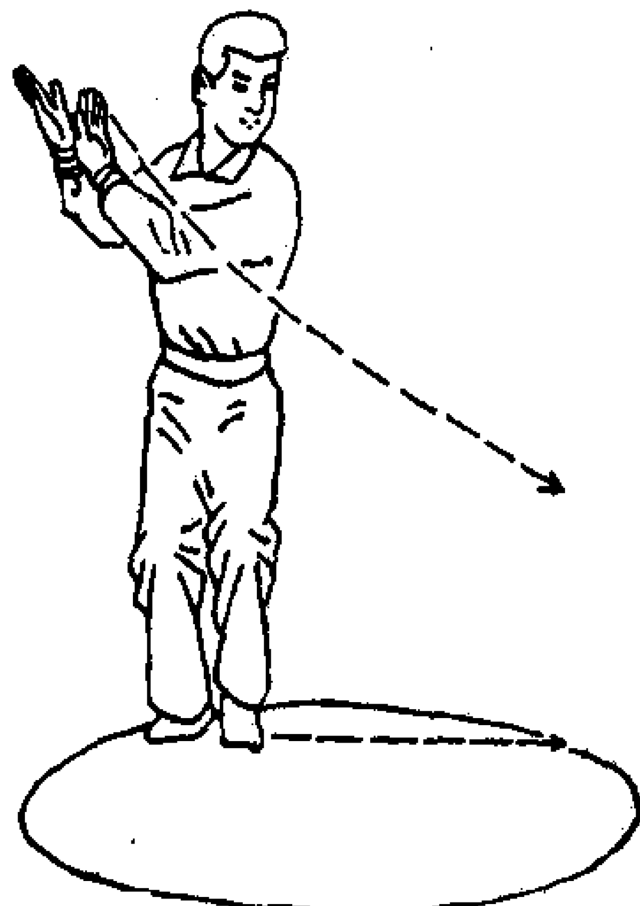


图 810



图 811

15. 猿猴扳枝：上动停。弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间。呈猿猴扳枝式（如图 812）。

16. 叶底偷桃：上动不停。向前摆出左步，左掌向左方回带，向左后方扭腰。右手俯掌向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 813）。

17. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。向右扭摆，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图 814）。

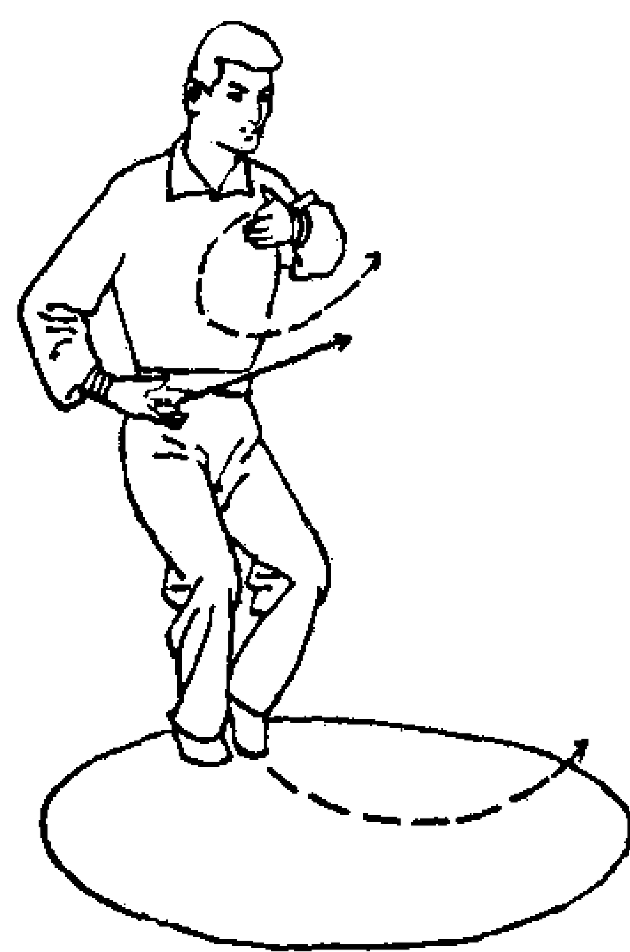


图 812



图 813

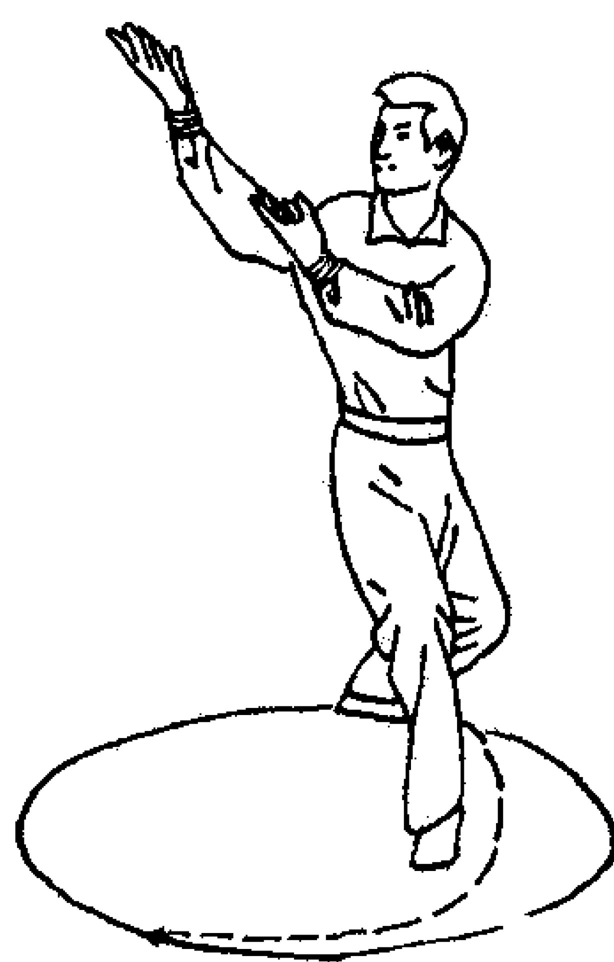
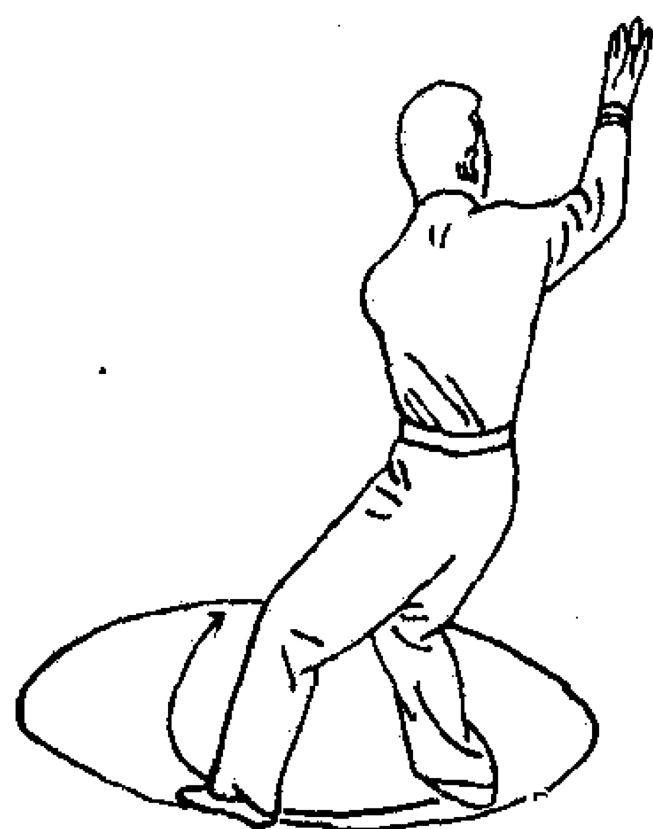


图 814

18. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看右掌（如图 815）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图816）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐右腿。眼看右掌。共摆扣四步。原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图817）。


图815

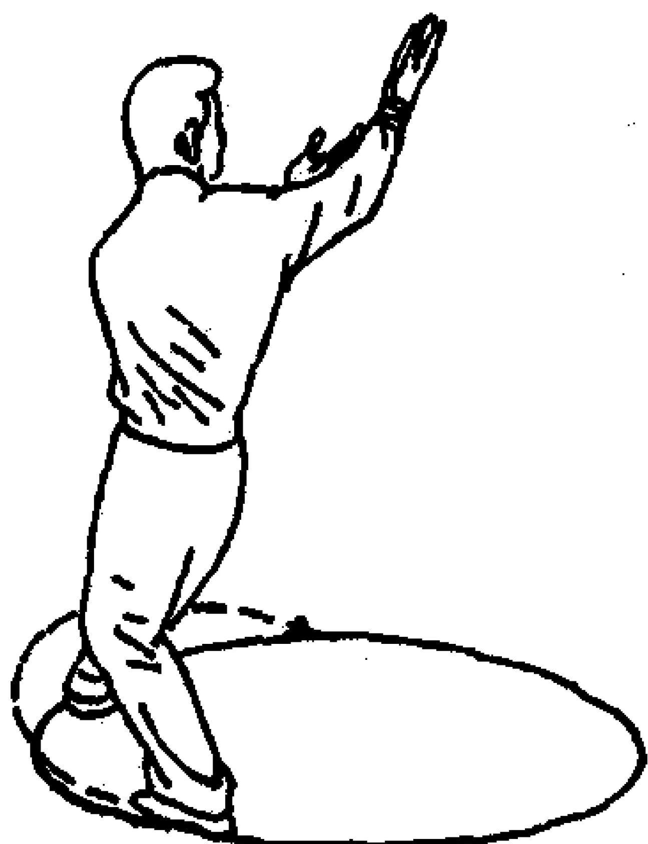

图816


图817

19. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图818）。

20. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向右后扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上、在前，手指与眉齐；左掌在下、在后，在右肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口，呈白虎坐地式（如图819）。

21. 乾坤旋转：上动不停。向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图820）。


图818


图819


图820

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为地盘右转。其姿势为：右手在前、在上，指尖与眉齐；左手在后、在下，指尖与右肘尖平。两手如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向右扭转，前掌对转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口，头向上顶，身向下坐，空胸拔顶，尾闾中正。左肩向前扣，右肩向后摆。左掌向右肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图819、820）。

四、地盘右转，换式动作

以虎坐式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（如图821）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上，眼看右手。呈扣步藏花式（如图822）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图823）。


图821


图822


图823

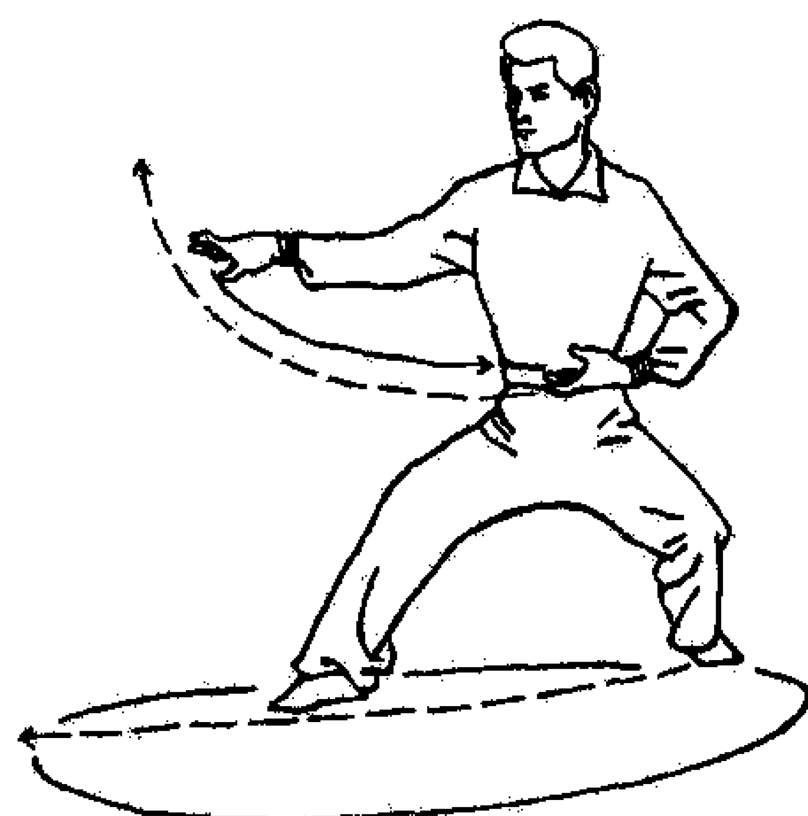
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图824、825）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图826）。

4. 脱身换影：接前式，向右脚前直上左步，同时左手俯掌向前作刁肘姿势，右手


图 824


图 825


图 826

变仰掌，拧回右腰间。(如图 827)。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右掌从左肘下向右前方平穿出，左手停于右肘内侧向右扭腰，眼看右掌（如图 828)。

上动不停。右脚尖内扣，向左回身，向右脚后退左步，向左转身 180 度，面向圈外，背对圈里。重心在左腿。随转身，右手五指相捏，向左前上方指打。左手端于左腰间。呈脱身换影式（如图 829)。


图 827


图 828

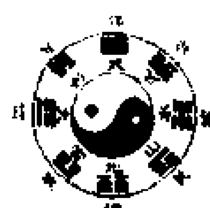

图 829

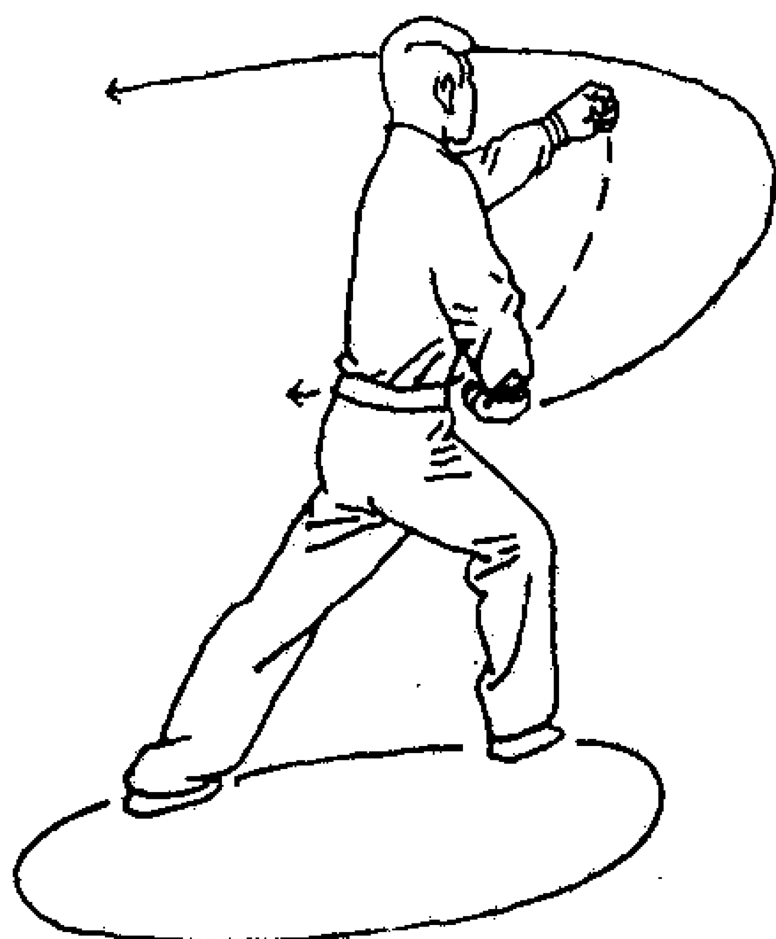
5. 指南金针：接前式。向右弓右膝，重心移向右腿。同时左手五指相捏，随身右移向右前上方指打对方左太阳穴。右手端回右腰间。眼看左手（如图 830)。

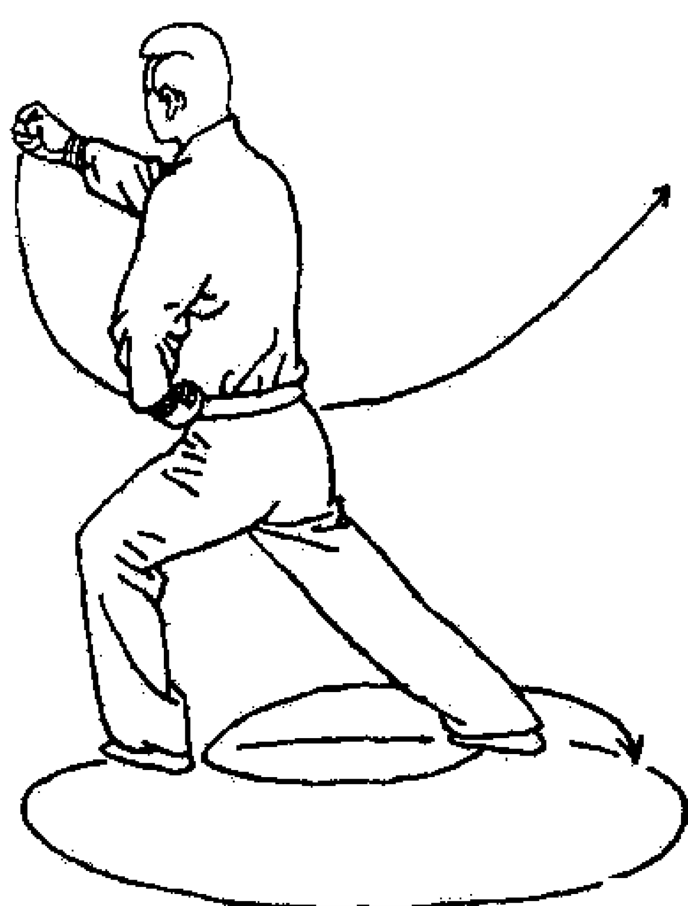
上动不停。弓左膝，重心移向左腿，同时右手五指相捏，随身左移，向左前上方指打对方右太阳穴。左手端回左腰间，眼看右手，呈指南金针式（如图 831)。

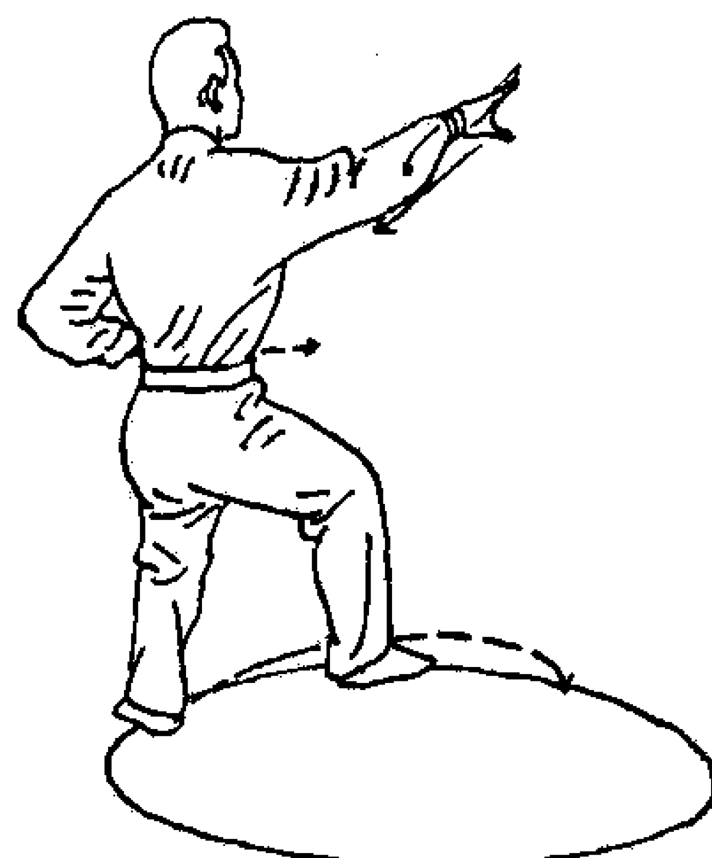
6. 回身探掌：左脚尖内扣，向右回身。同时收并右脚虚点地，再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方平肩探出。眼看右掌。左手端于左腰间呈回身探掌式（如图 832)。

7. 叶底藏花：接前式，动作不停。向右脚前扣上左步，两足呈倒八字形站立。面向圈里，背对圈外。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。同时左手仰掌向右腋下平穿掌。




图 830


图 831


图 832

右手收回俯掌平横胸前。两手胸前呈抱球状。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式。（如图833）。

8. 狮子摇头：上动不停，向左前方横开左步，跟并右脚虚点地，同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看左掌，呈狮子左摇头式（如图834）。

上动不停。左掌不停地再向左肩外平摆，右手仍扶于左腕处。两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，右手在下。右脚落实，左脚虚点地。双手同时由左肩经胲下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图835）。

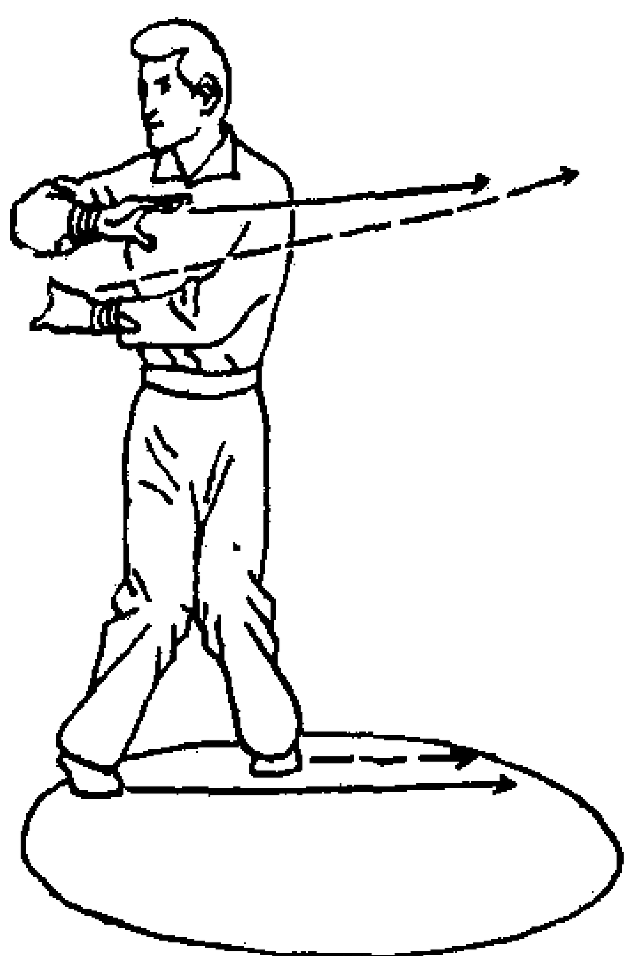
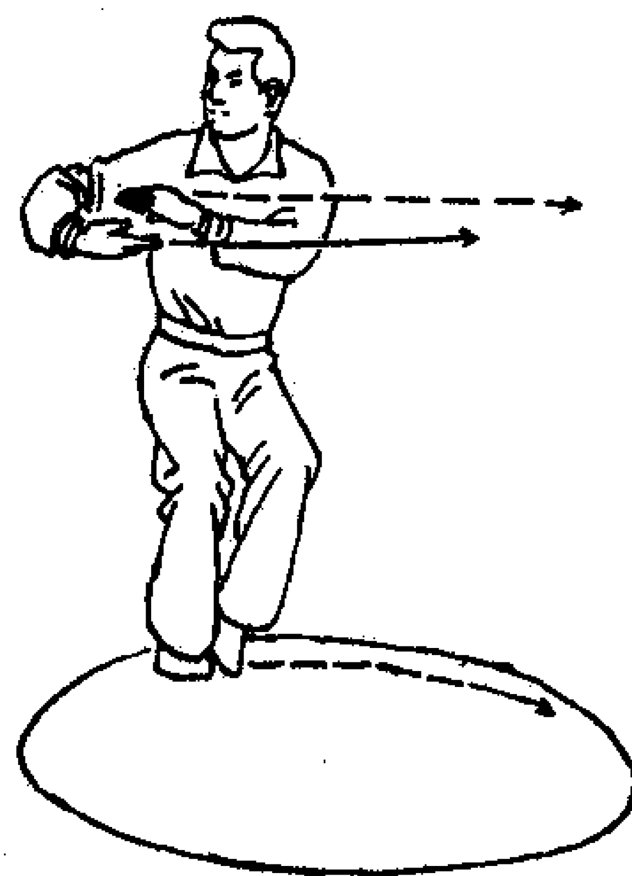

图 833


图 834

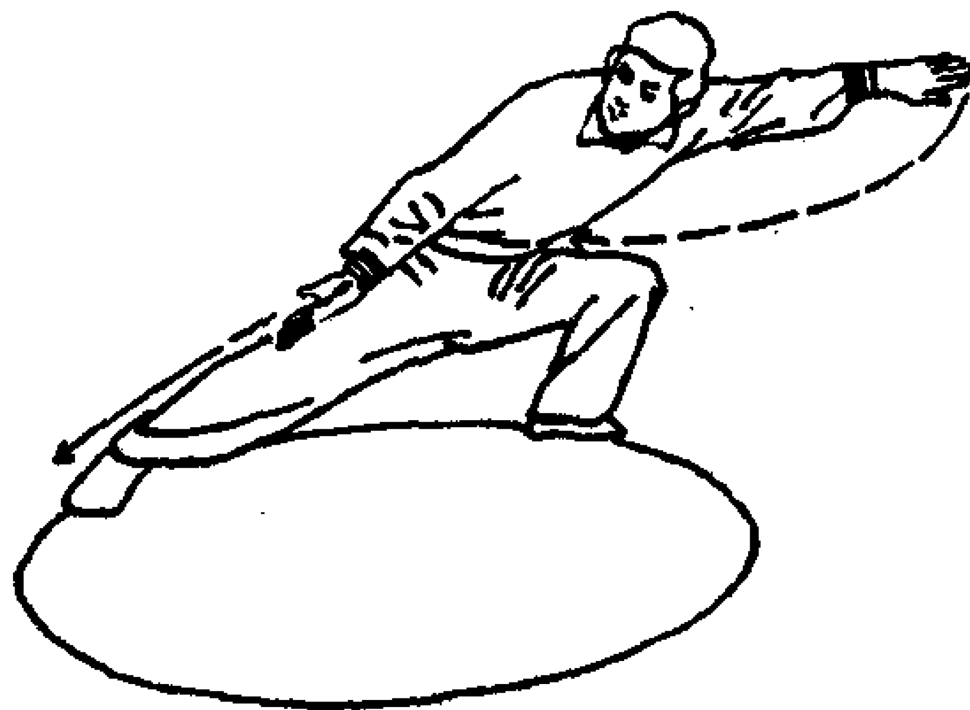

图 835

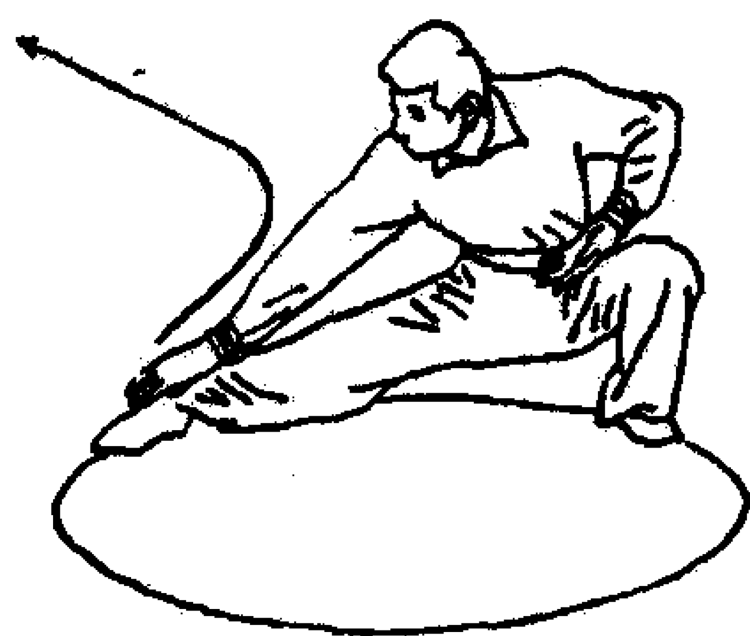
上动不停。向左回头。左脚再向左前方横开一大步。呈左弓箭步。同时双手向左前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出，右手仍扶左腕处。眼看左掌，呈狮子左摇头式（如图836）。

9. 锦鸡撒膀：接前式。右手沿左臂里侧回卷，经左肩，过腹，沿右腿反掌下插。两臂前后伸直。头贴左臂，眼回看右脚。身向左脚下坐。向右回头，右手伸向右脚处。左手收回左腰处。右腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图837．838）。

10. 刁腕掏肘：接前式。弓右腿，重心前移，向前起身。同时右手向前作刁腕式，左手由右肘下掏肘，眼向前看呈刁腕掏肘式（如图839）。

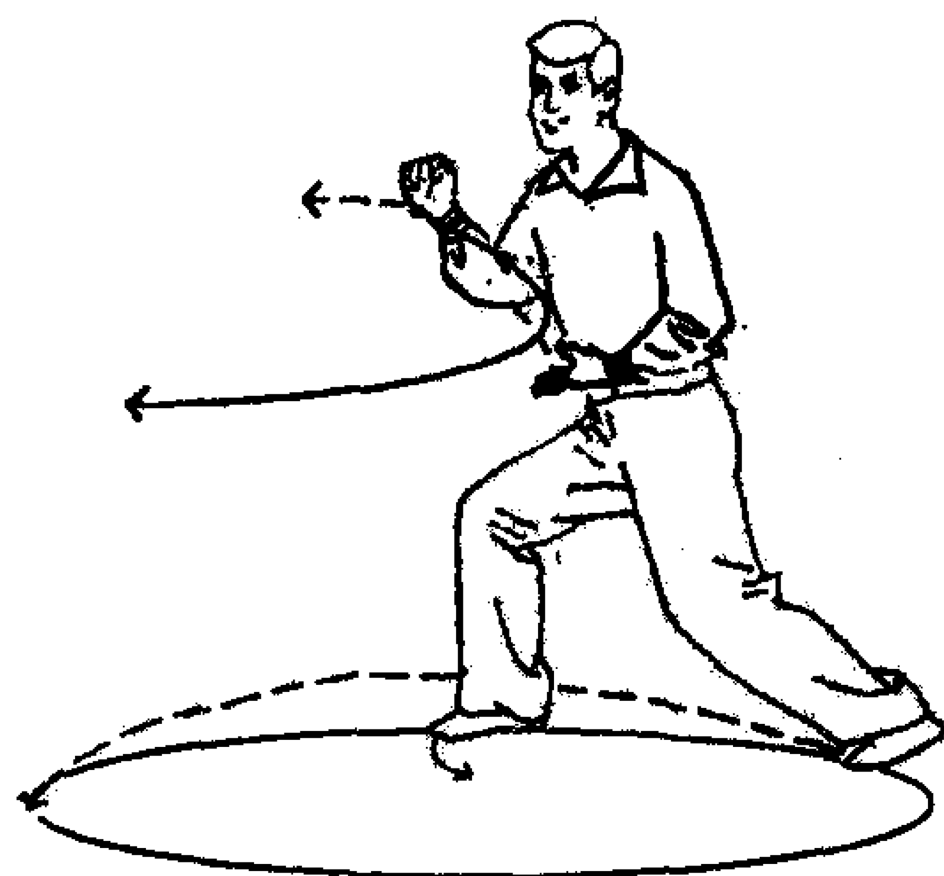

图 836


图 837


图 838

11. 震心捶：接前式。向右脚后倒插左脚，卧左步，左手引向左额前，同时右手变拳由左臂里抽出，向右打震心捶。眼看右拳呈震心捶式（如图 840）。

12. 转身捶：接前式。右脚尖内扣，向左转身 180 度，同时右拳摆向左肩前，左拳由右臂下向左后上方摆出打转身捶（如图 841）。


图 839

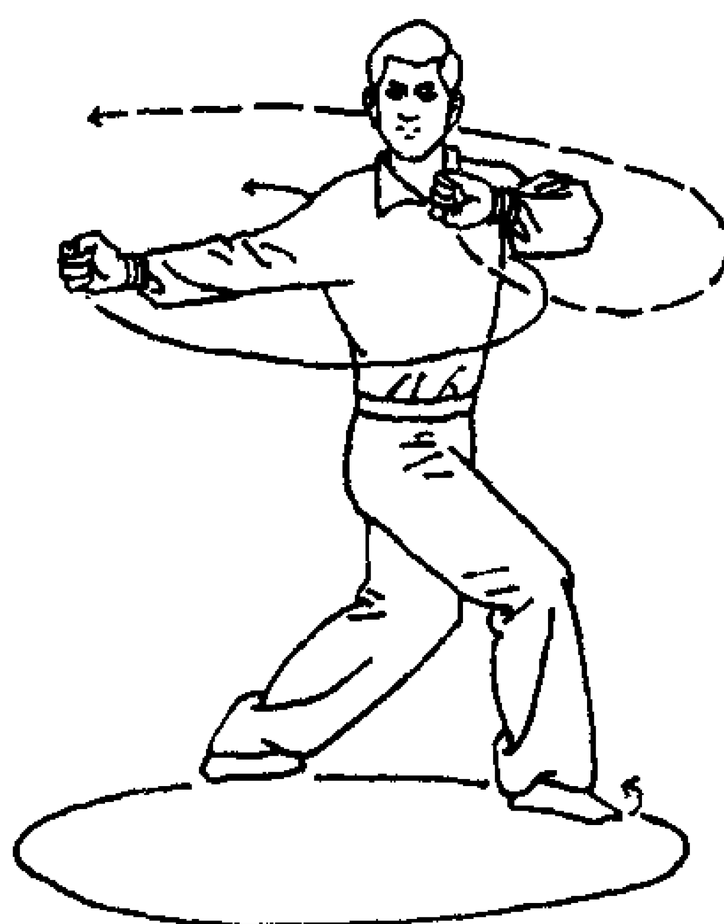

图 840


图 841

上动不停。身向右转，左拳摆向右肩前，同时右拳由左臂下向右后上方摆出打转身捶。眼看右拳呈转身捶式（如图 842）。

13. 十字穿掌：接前式。右脚尖外摆，向右脚前扣上左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右臂下向前上方穿出，右掌收于左腕处，两臂十字交叉相捧。眼看右肩外呈十字穿掌式（如图 843）。

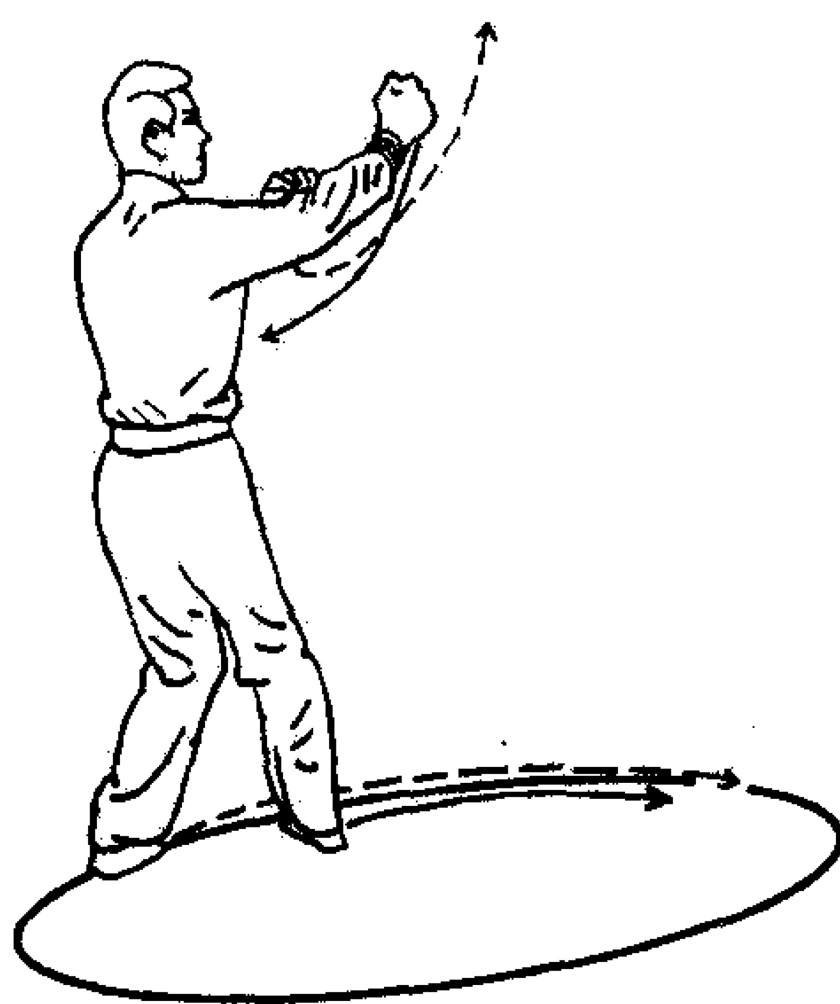
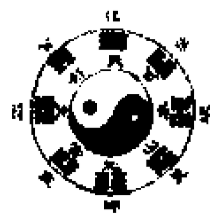

图 842


图 843



14. 回身挑掌：上动不停。向右回身，右脚向右前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后上方直伸。重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图844）。

15. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，同时收并右脚虚点地。左手平端左腰间。呈猿猴扳枝式（如图845）。

16. 叶底偷桃：上动不停。向前摆出右步，右掌向右方回带，向右后方扭腰。左手俯掌向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图846）。



图844

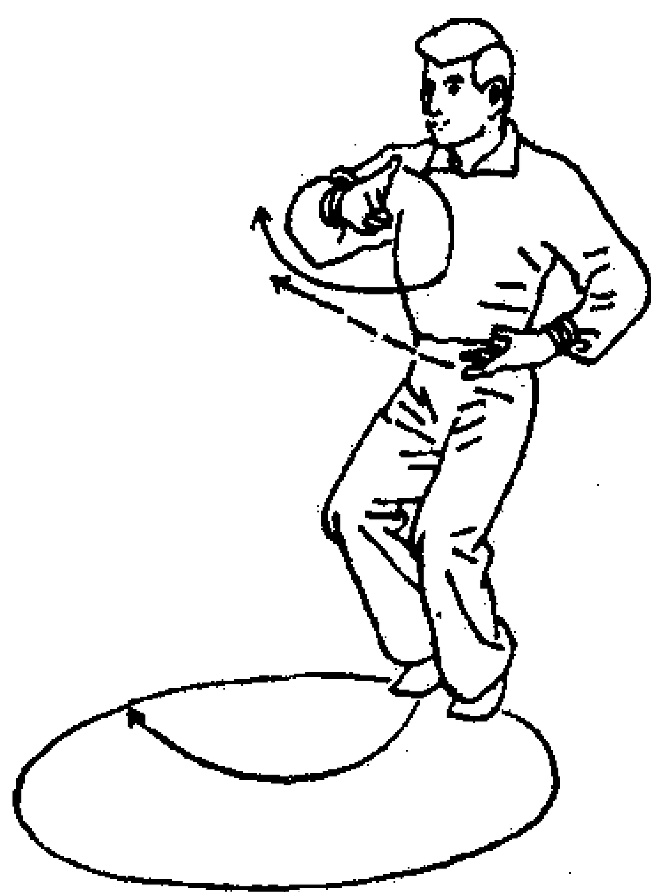


图845



图846

17. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝，重心前移。同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌。重心坐于右腿。呈鸿雁出群式（如图847）。

18. 青龙飞天：上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图848）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。再向左后扭腰，双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐右腿。眼看左掌（如图849）。

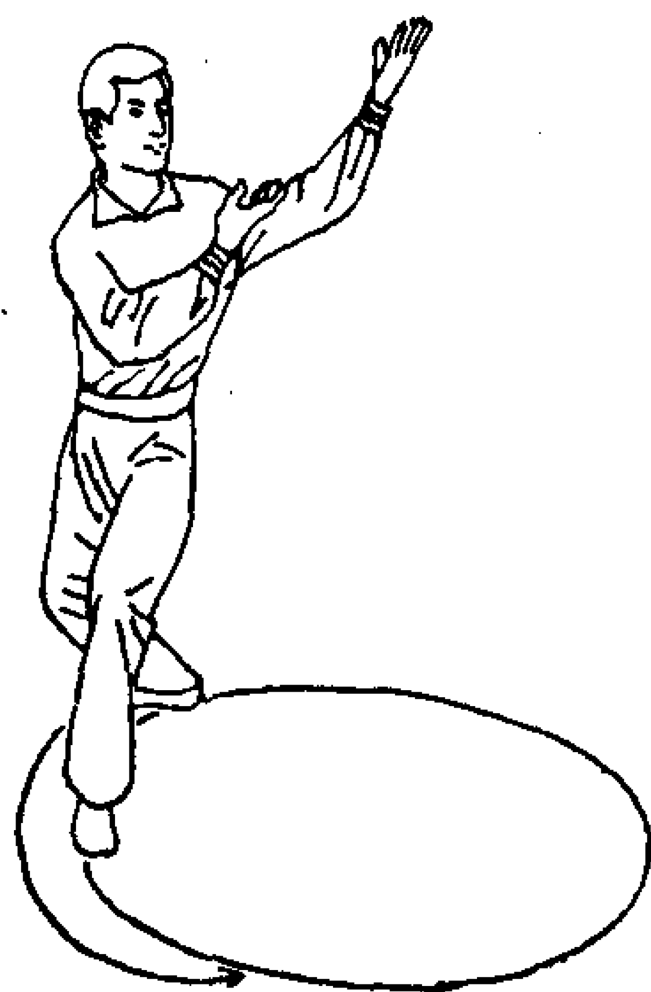


图847

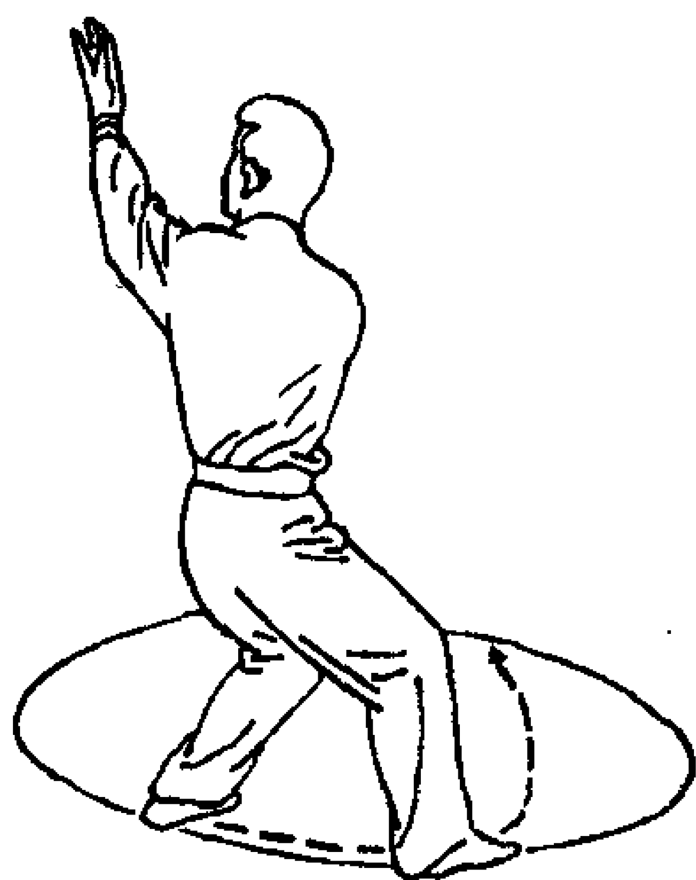


图848

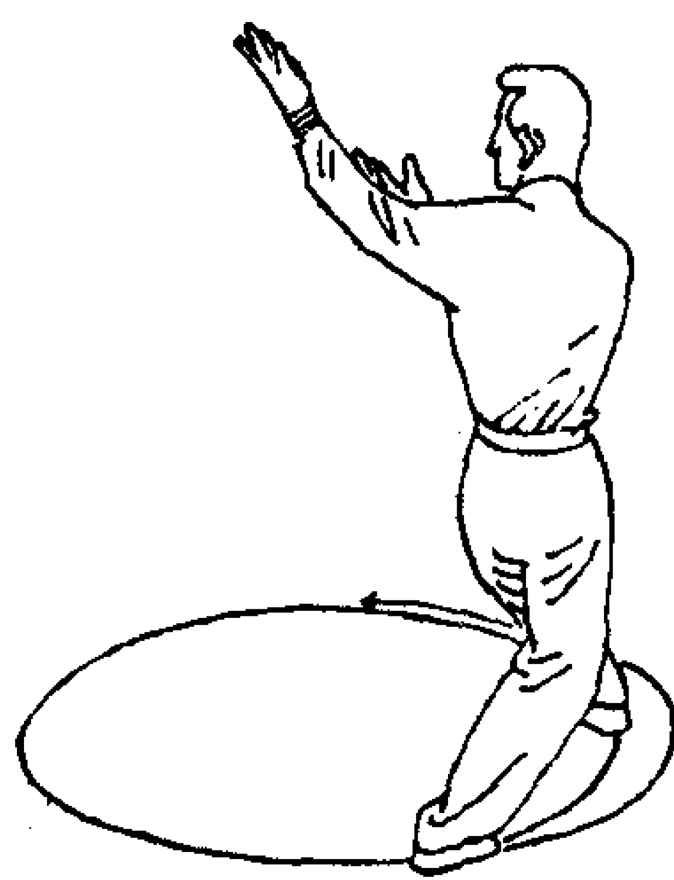


图849

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双

臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐左腿。眼看左掌。共摆扣四步。原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图850）。

19. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图851）。

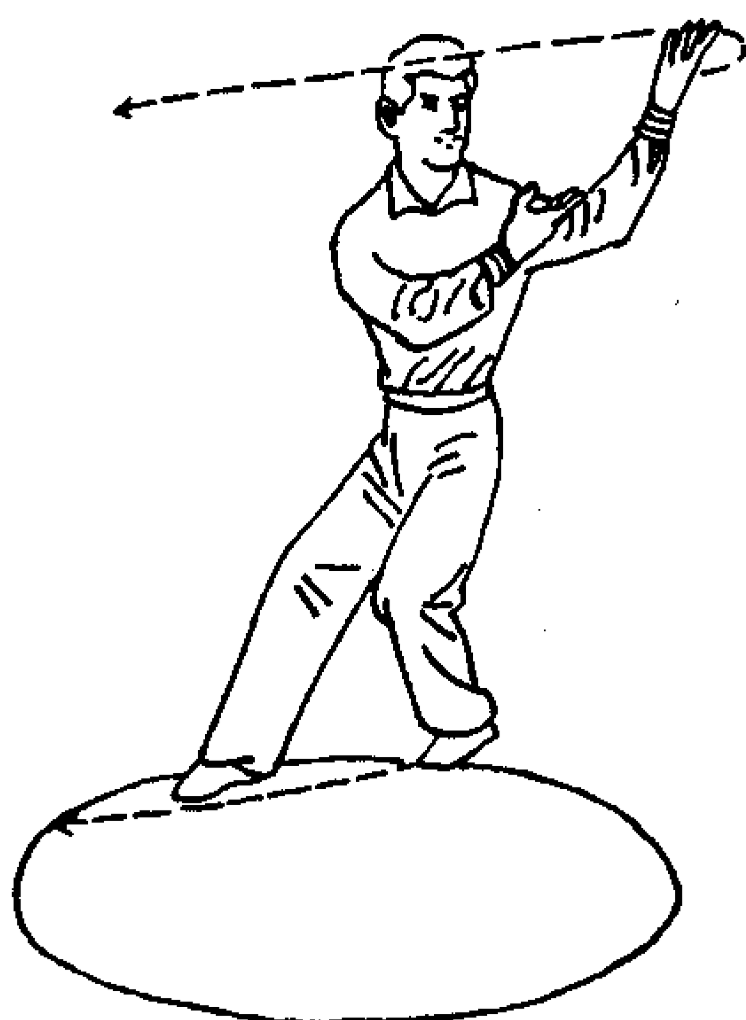

图 850

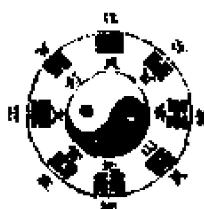

图 851

20. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向左扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前，手指与眉齐；右掌在下、在后，在左后肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。左手食指对鼻尖。眼看左手虎口，呈白虎坐地式（如图852）。


图 852


图 853

21. 乾坤旋转；上动不停。向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图853）。



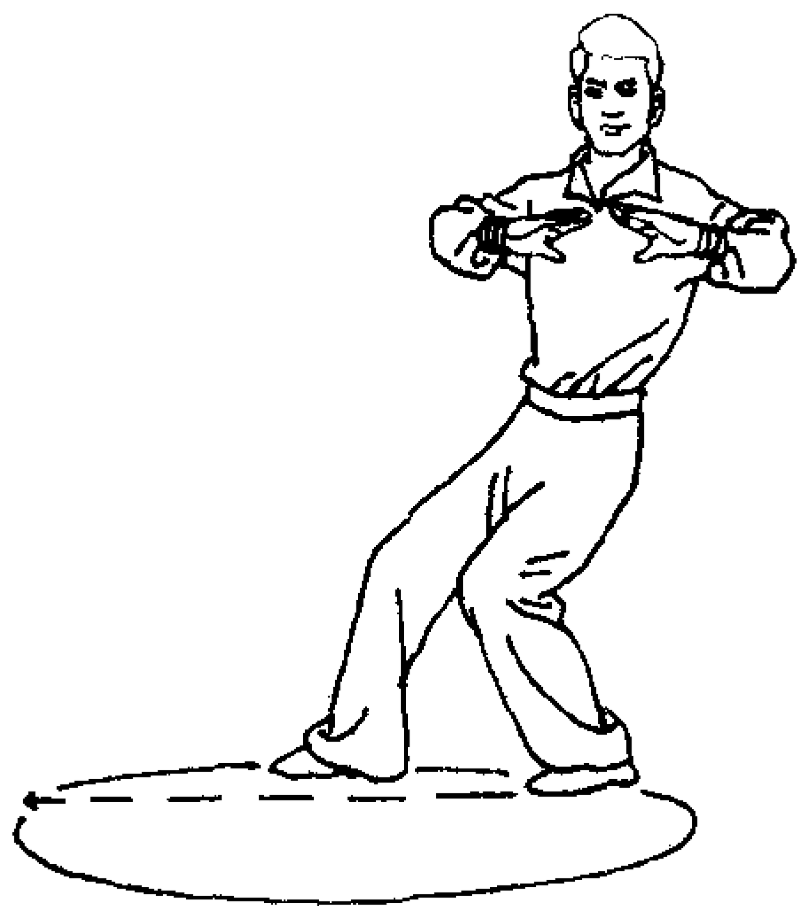
第二掌 团 掌

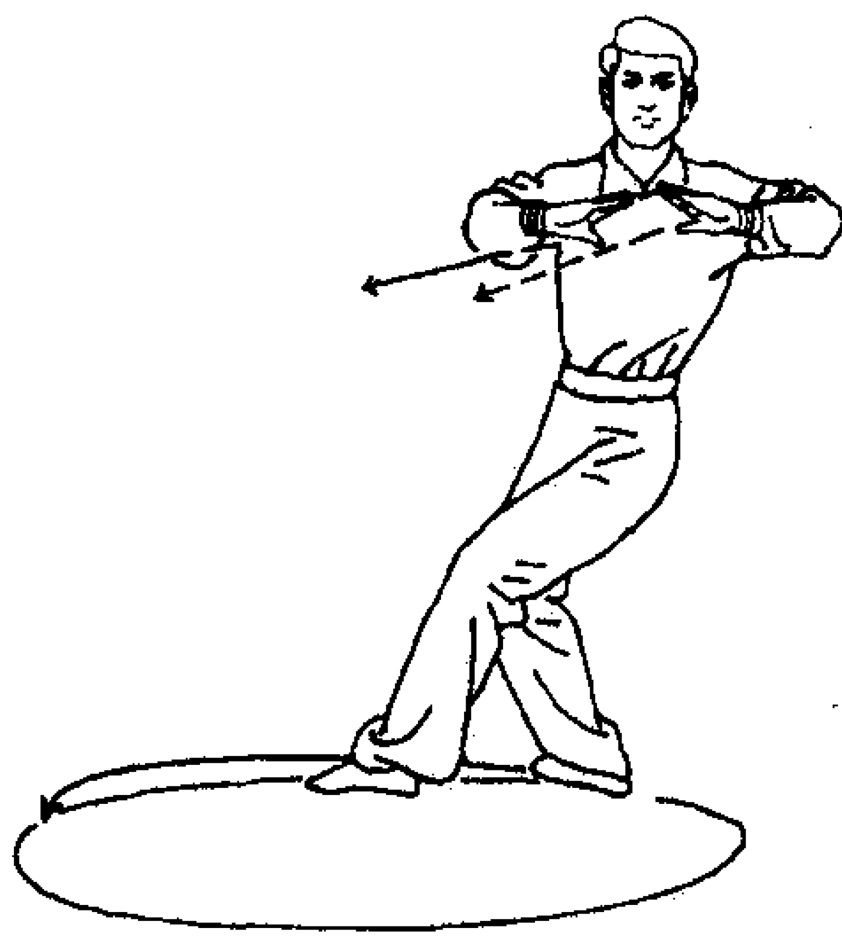
一、天盘左旋，走转姿势

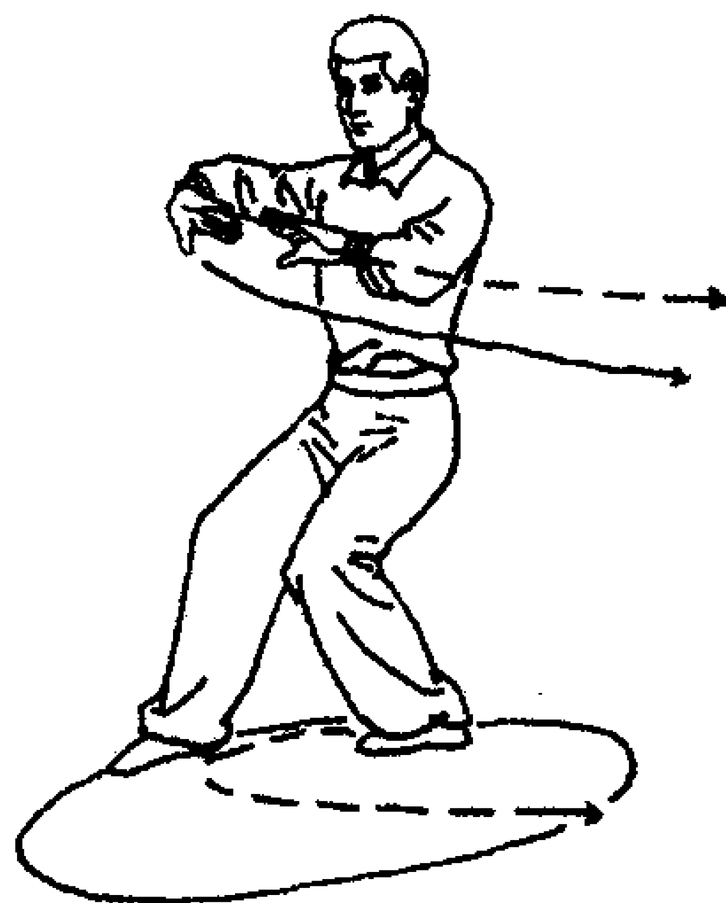
沿圈向左走转，呈为天盘左旋。此掌走转姿势为：两腿曲立，向下蹲坐于后腿。两臂向内作半圆式，与肩平。两手心向外，两手指尖相对，两手大拇指向外上翻，两手掌向外尽力撑之。涵胸拔背，两眼向前平视。腰向左扭转，面向圆心方向。尾闾中正，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。沿圆圈向左走转。呈团掌式（如图854、855）。

二、天盘左旋，换式动作

1. 圆团旋转：以团掌式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时。开始换式。（如图855）。两掌相对，胸前圆撑不变。向左脚前扣上右步，身体正直向下蹲坐于左腿。两掌向右前方推按（如图856）。


图854


图855


图856

上动不停。弓右膝，重心正直前移右腿，收并左脚，向左回身，向左摆出左步落正圈，两掌同时随身左转向左推摆（如图857）。

上动不停。弓左膝，重心正直前移左腿。向左转身180度，同时提右脚经左脚内则向左脚前扣上一大步，两掌随身左后转向左后方推摆，眼看左肩外（如图858）。

2. 圆团左推：接前式。弓右膝，重心正直前移右腿。收并左脚，向左回身，向左摆出左步，收并右脚虚点地，同时双掌随身左转向左推摆（如图859）。

3. 圆团右撞：接前式。向右回身，向右出右步，微跟左步，同时双掌随身右转，

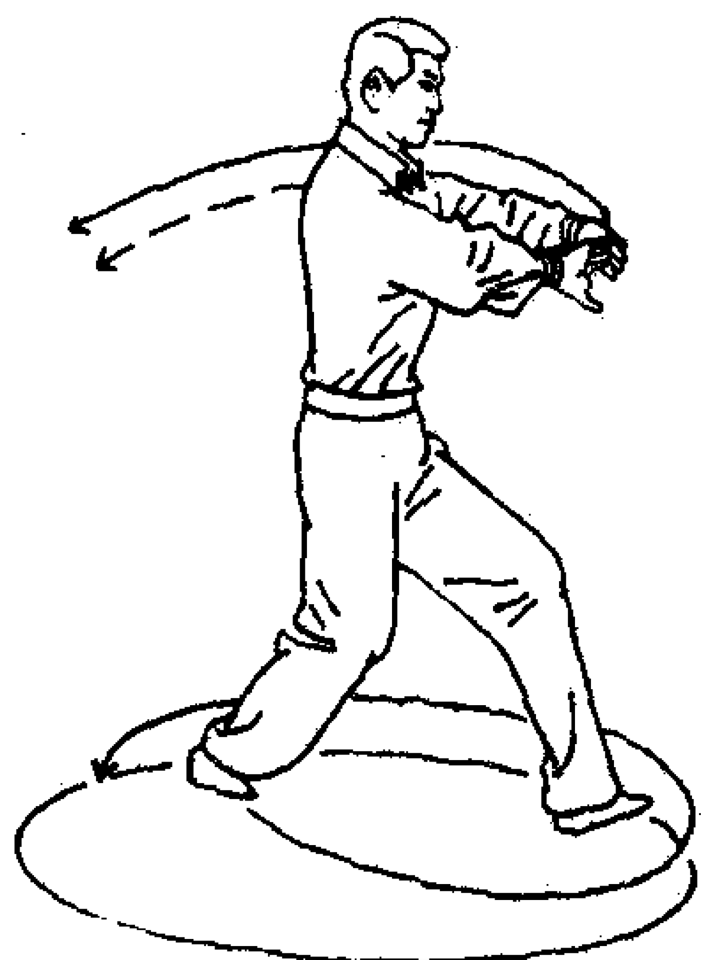
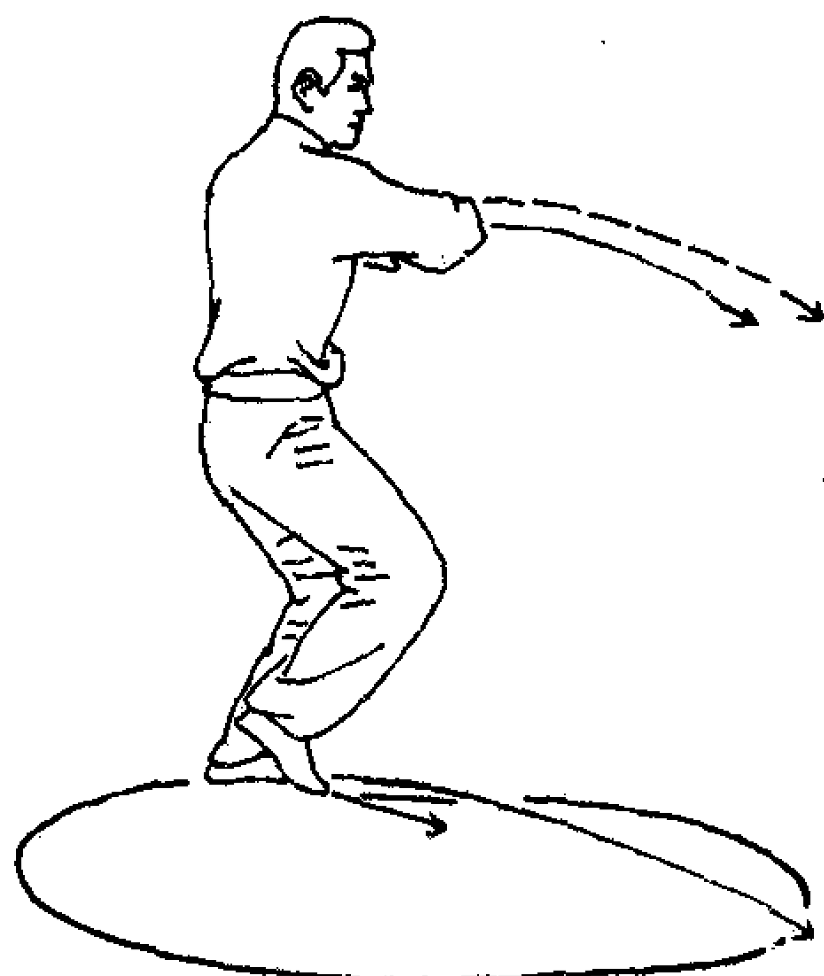
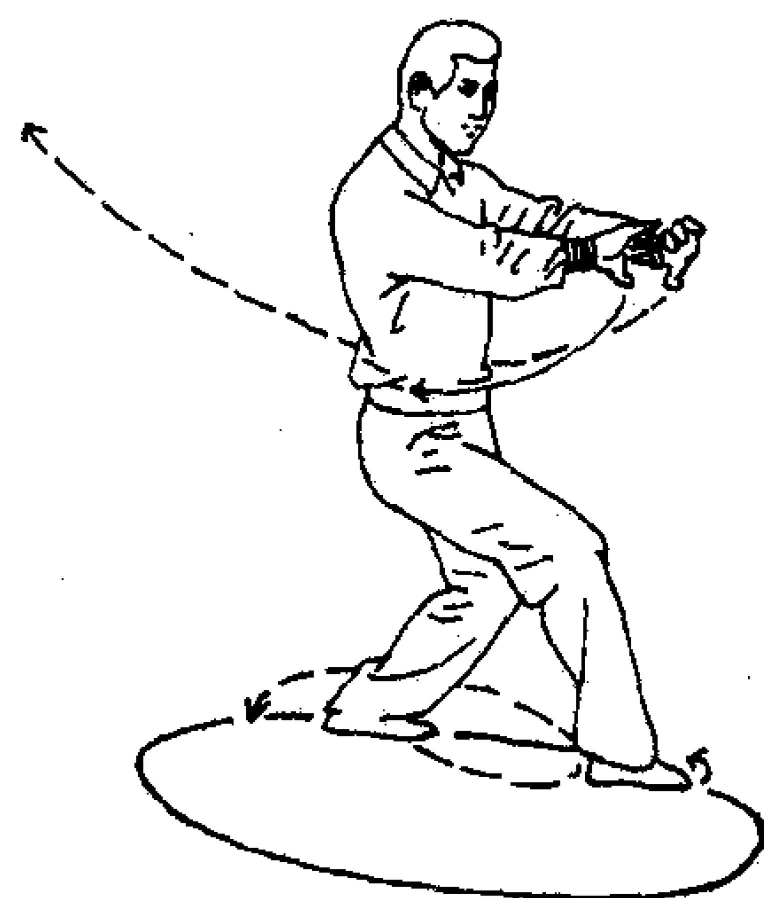

图 857


图 858


图 859

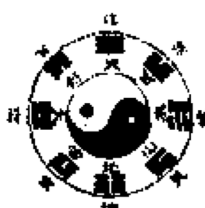
向右平胸推撞。眼看双掌前（如图 860）。


图 860

4. 回身探掌：同第一掌（如前图 799）
5. 叶底藏花：同第一掌（如前图 800）
6. 狮子摇头：同第一掌（如前图 801、802、803）
7. 锦鸡撤膀：同第一掌（如前图 804、805）
8. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图 806）
9. 震心捶：同第一掌（如前图 807）
10. 转身捶：同第一掌（如前图 805、809）
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 810）
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 811）
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 812）
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 813）
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 814）
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 815、816、817）
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 818）
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 819）
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 820）

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为地盘右转。此掌走转姿势为：两腿曲立，向下蹲坐于后腿。两臂向内作半圆式，与肩平。两手心向外，两手指尖相对，两手大拇指向外上翻，两手掌向外尽力撑之。涵胸拔背，两眼向前平视。腰向右扭转，面向圆心方向。尾闾中正，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。沿圆圈向右走转。呈团掌式（如图 861、862）。



四、地盘右转，换式动作

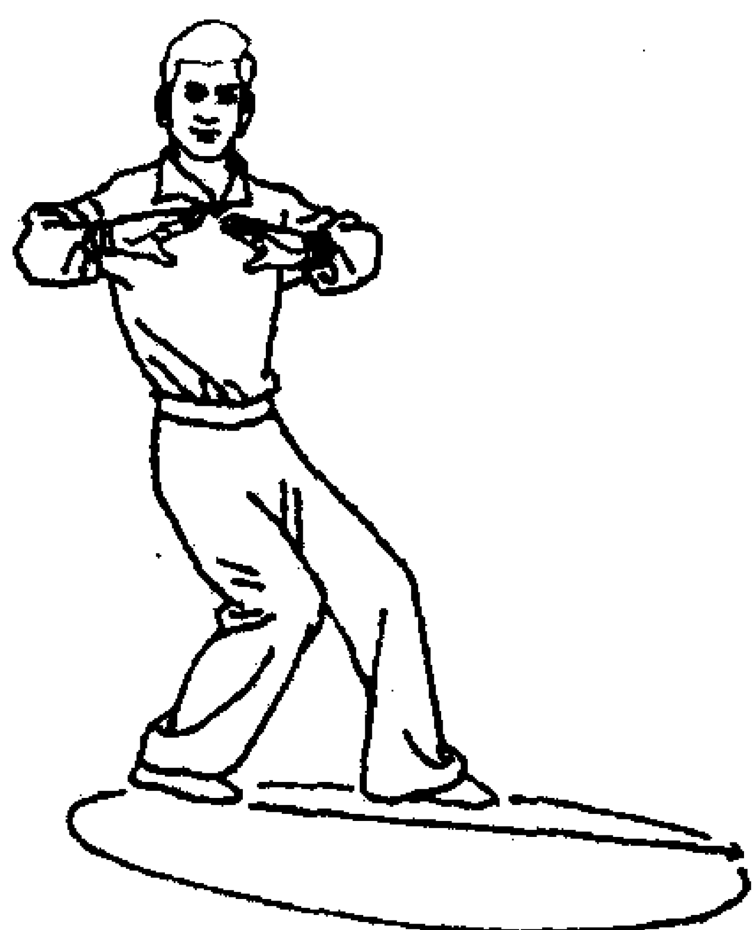


图 861



图 862

1. 圆团旋转：以团掌式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时。开始换式。（如图 862）。两掌相对，胸前圆撑不变。向右脚前扣上左步，身体正直向下蹲坐于右腿。两掌向左前方推按（如图 863）。

上动不停。弓左膝，重心正直前移左腿，收并右脚，向右回身，向右摆出右步落正圈，两掌同时随身右转向右推摆（如图 864）。

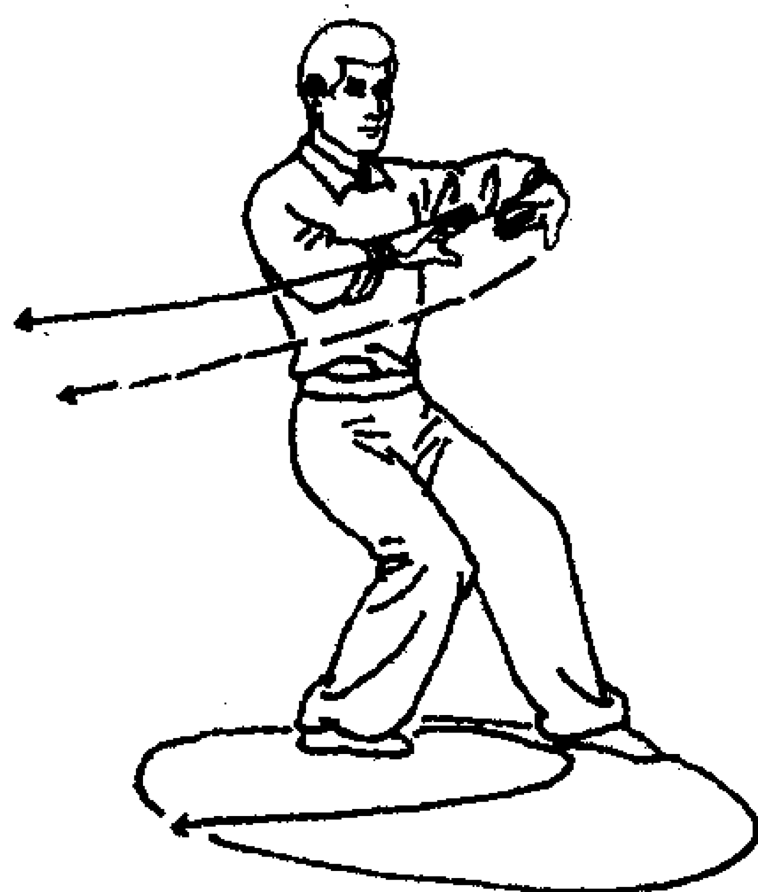


图 863

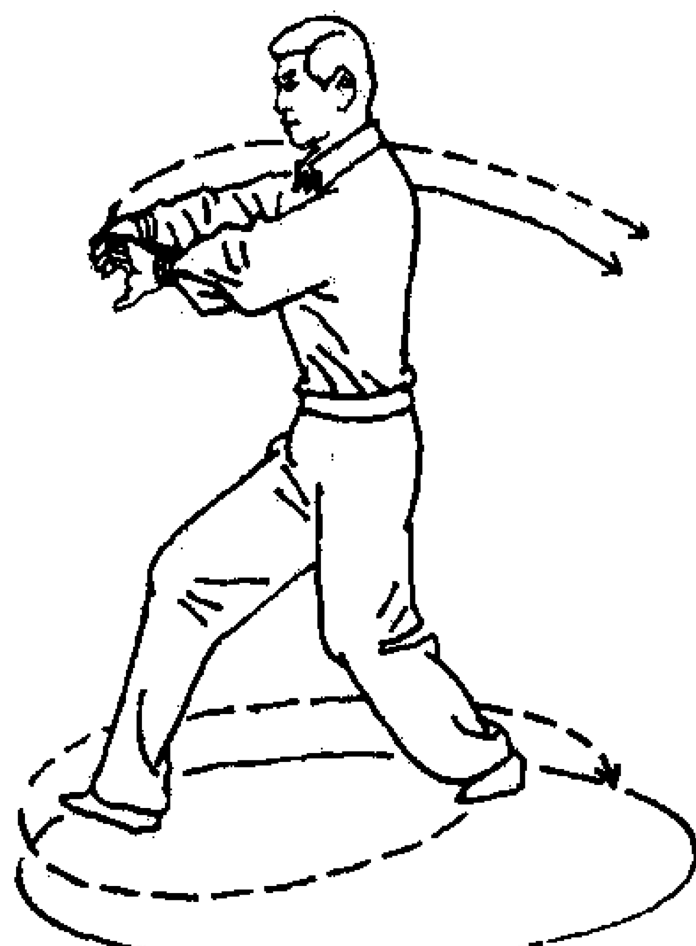


图 864

上动不停。弓右膝，重心正直前移右腿。向右转身 180 度同时提左脚经右脚内则向右脚前扣上一大步，两掌随身右后转向右后方推摆，眼看右肩外（如图 865）。

2. 圆团右推：接前式。弓左膝，重心正直前移左腿。收并右脚，向右回身，向右摆出右步，收并左脚虚点地，同时双掌随身右转向右推摆（如图 866）。

3. 圆团左撞：接前式。向左回身，向左出左步，微跟右步，同时双掌随身左转向左平胸推撞。眼看双掌前（如图 867）。



图 865

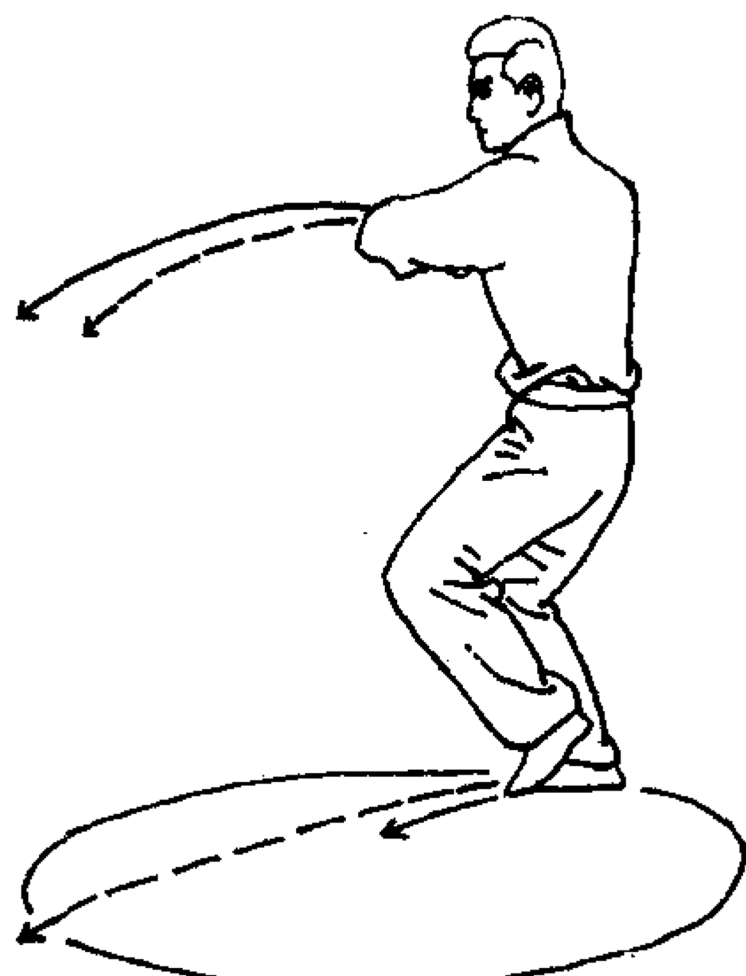


图 866

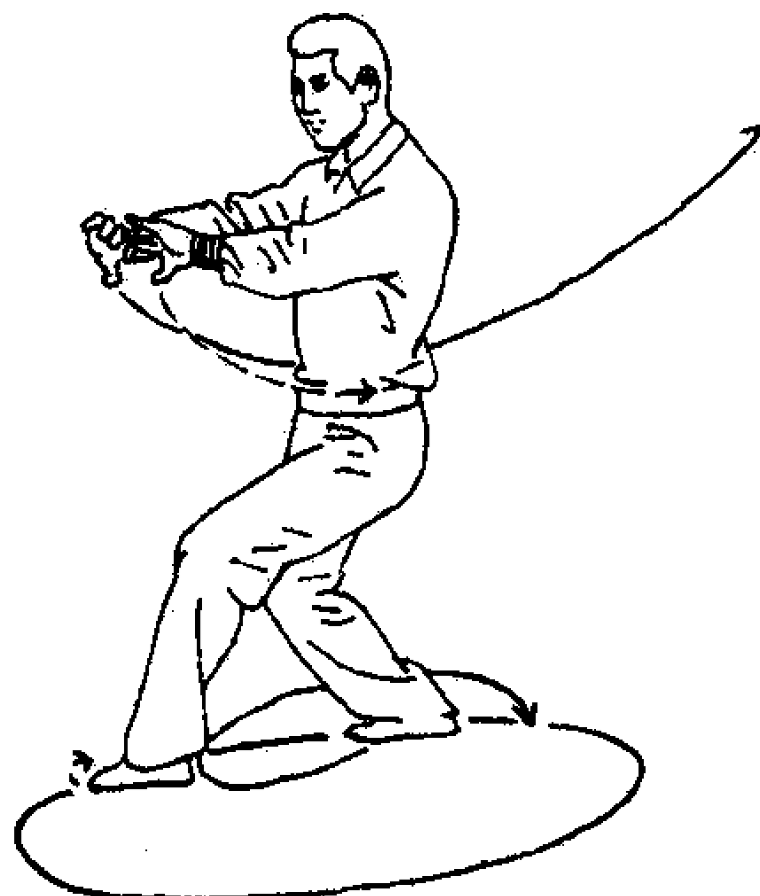
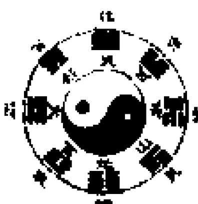


图 867

4. 回身探掌：同第一掌（如前图832）
5. 叶底藏花：同第一掌（如前图833）
6. 狮子摇头：同第一掌（如前图834、835、836）
7. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图837、838）
8. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图839）
9. 震心捶：同第一掌（如前图840）
10. 转身捶：同第一掌（如前图841、842）
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图843）
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图844）
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图845）
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图846）
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图847）
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图848、849、850）
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图851）
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图852）
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图853）



第三掌　苍龙摆尾

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。此掌走转姿势为：两腿曲立，向下蹲坐于后腿。当向前迈进右步时，向前掩左肘，左掌五指分开，向前作探爪式，同时右手五指分开，向右后下方探出，眼看左掌（如图868）。当向前迈进左步时，向前掩右肘，右掌五指分开，向前作探爪式，同时左手五指分开，向左后下方探出。眼看右掌。呈苍龙摆尾式（如图869）。

二、天盘左旋，换式动作

1. 苍龙转身：以苍龙摆尾式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式。（如图869）。向左脚前扣上右步，掩左肘，左掌向前探爪，右掌摆向身后右下方，眼向左肩回看。重心坐于左腿（如图870）。



图868



图869



图870

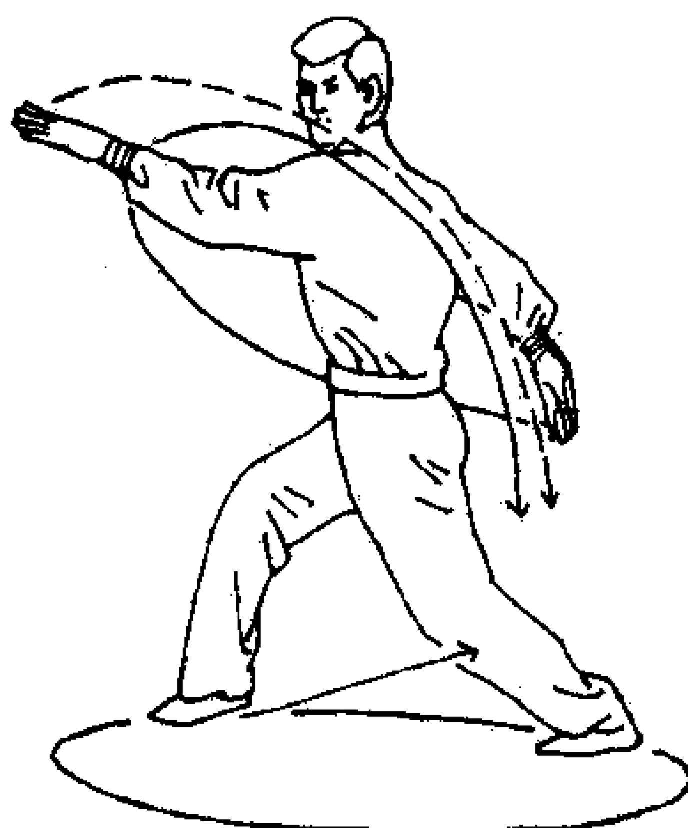
上动不停。弓右膝，重心前移右腿。收并左脚，向左回身，向左摆出左步落正圈。随转身掩右肘，向左前方探右掌，左掌摆向身后左下方（如图871）。

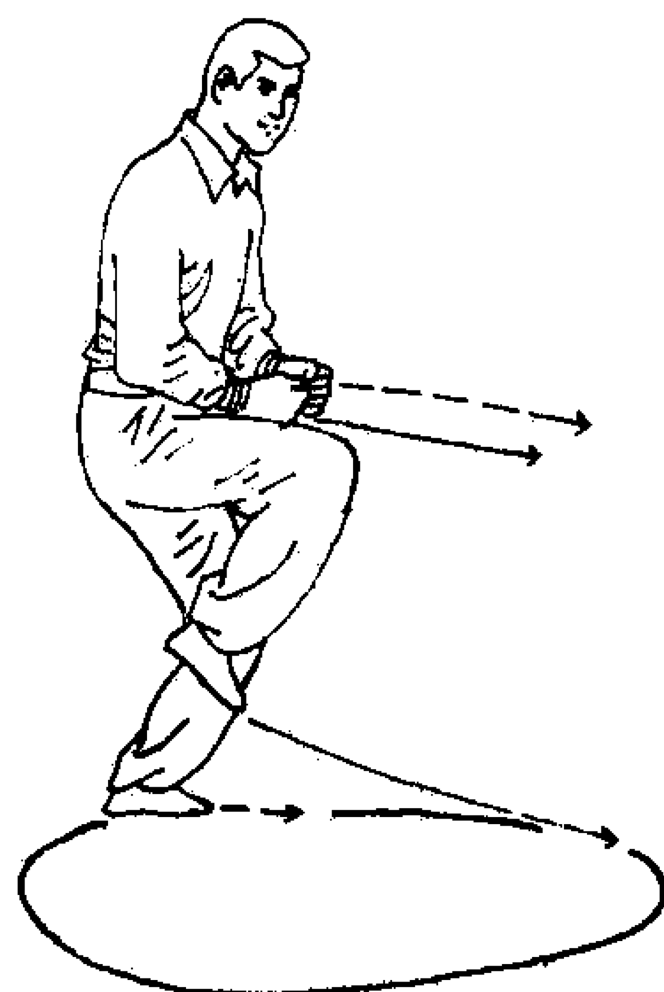
上动不停。左脚尖外摆，弓左膝，重心前移左腿。向左后转身180度，同时提右脚随转身向左脚前扣上一大步，同时掩左肘，向前探左掌，右掌摆向身后右下方，眼向左肩外回看（如图872）。

2. 苍龙返身：收并左脚，向左返身跳进左步，右脚提起贴左膝，左脚独立。同时

随返身向前双压肘呈苍龙返身式（如图873）。


图871


图872

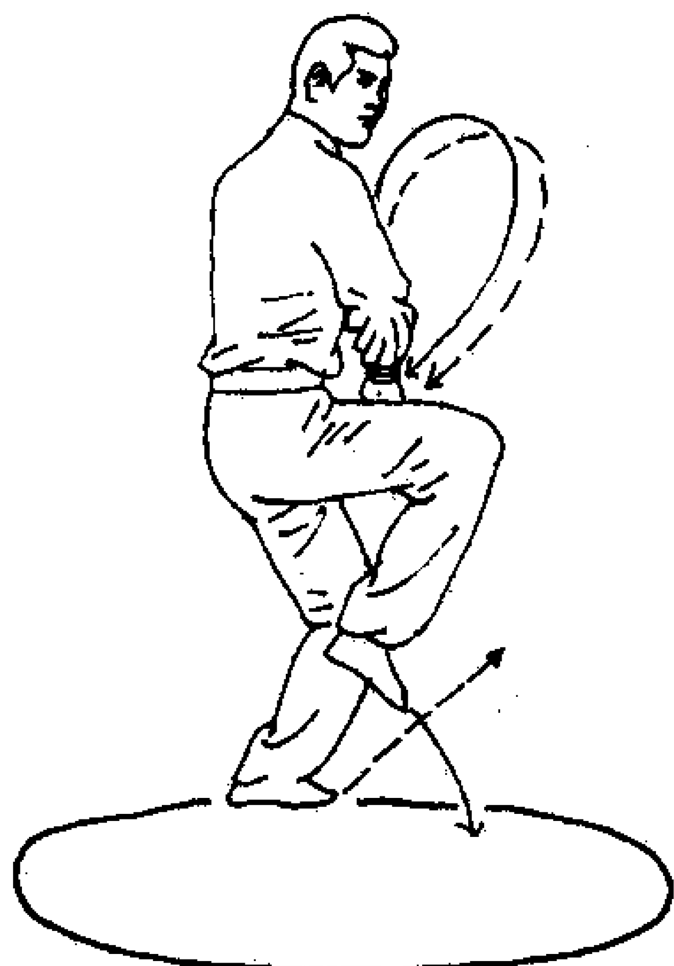

图873

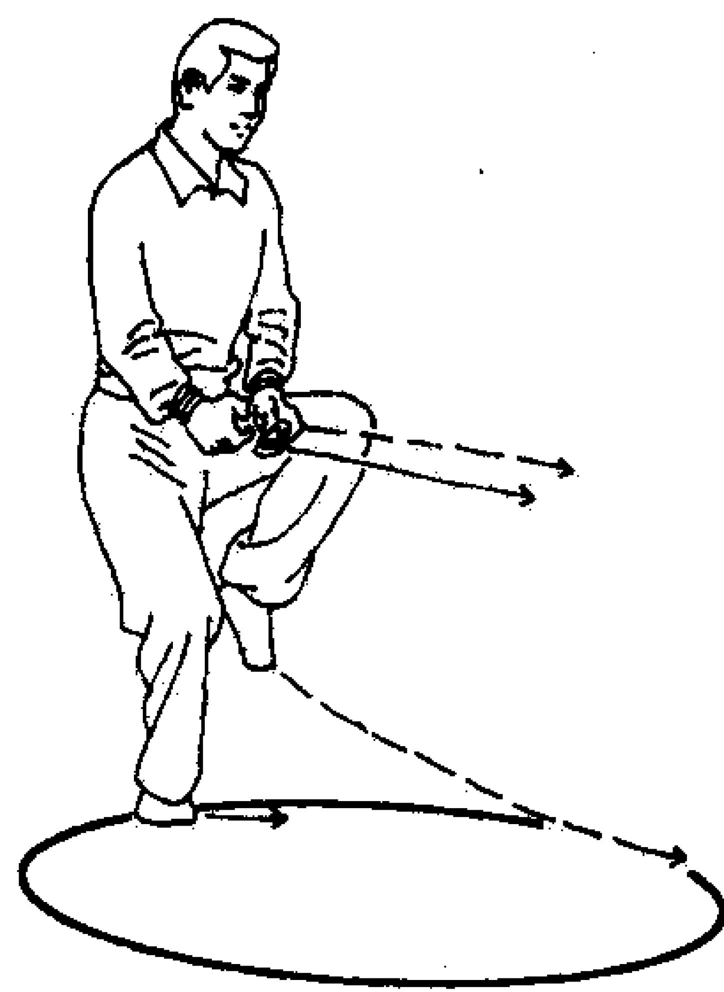
3. 双推掌：接前式，上动不停，向前落进右步，微跟左步，同时双手仰掌相捧向前推撞，重心坐于左腿。眼看双掌前呈双推掌式（如图874）。

4. 抽梁换柱：接前式。向后退左步，收并右脚不落地，同时双手向身后左下方摆动，眼看右肩前（如图875）

上动不停。向前跳进右步，右脚独立，左脚提起贴右膝，同时双拳由左后下方、向上、向前砸下贴腹前呈抽梁换柱式（如图876）。


图874


图875

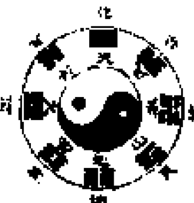

图876

5. 双推掌：接前式。向前落进左步，微跟右步。同时双手仰掌相捧向前推撞。重心后坐于右腿。眼看双掌前呈双推掌式（如图877）。

6. 抽梁换柱：接前式。向后退右步，收并左脚不落地，同时双手摆向身后右下方，眼看左肩前呈抽梁换柱式（如图878）。

上动不停。向前跳进左步，左脚独立，右脚提起贴左膝，同时双拳由右后下方、向上、向前砸下贴腹前（如图879）。

7. 双推掌：接前式。向前落进右步，微跟左步。同时双手仰掌相捧向前推撞。重心后坐于左腿。眼看双掌前呈双推掌式（如图880）。



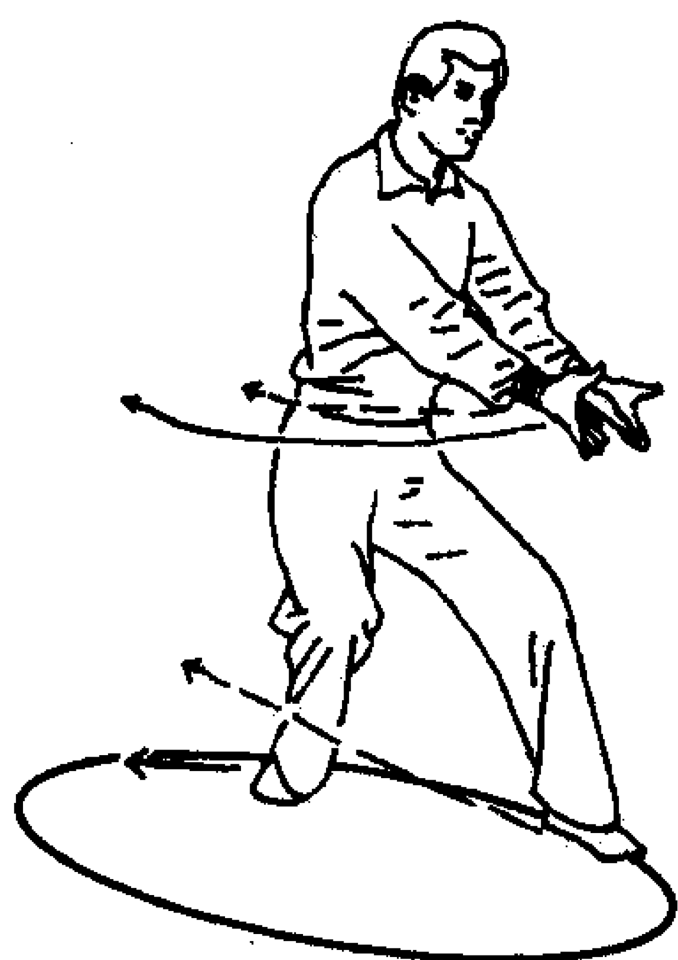


图 877

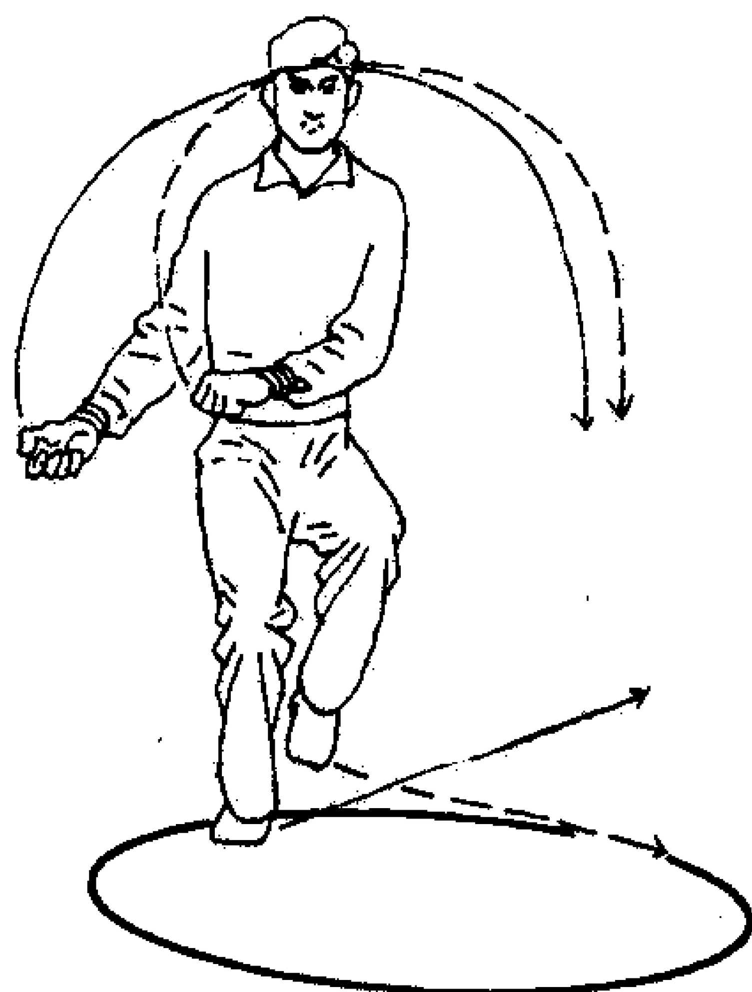


图 878

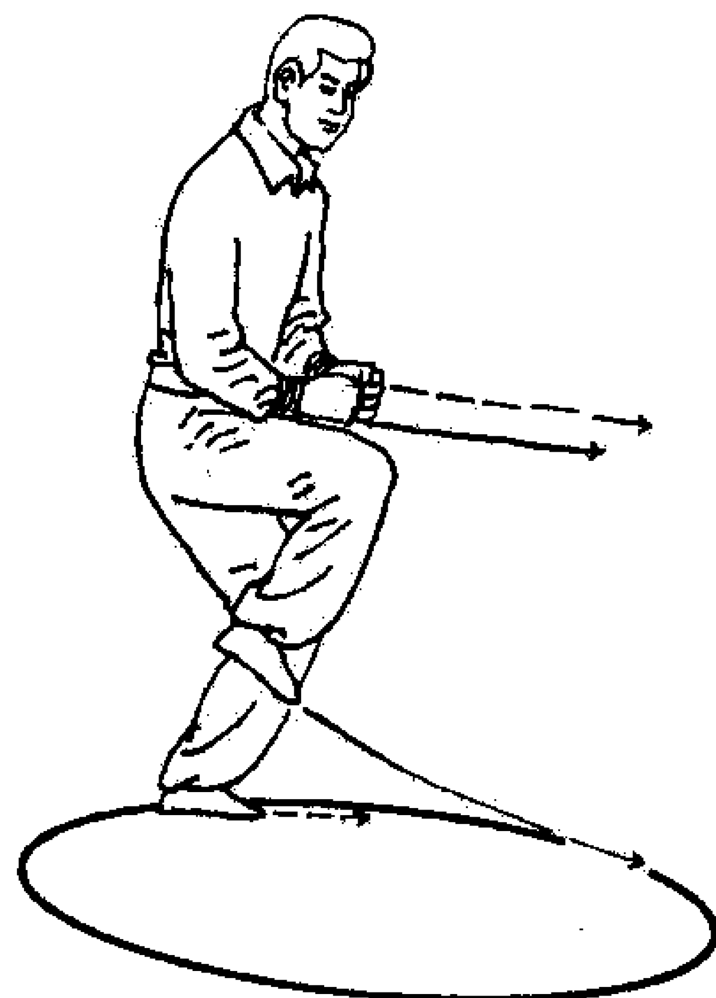


图 879

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 799）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 800）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 801、802、803）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 804、805）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图 806）
13. 震心捶：同第一掌（如前图 807）
14. 转身捶：同第一掌（如前图 808、809）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 810）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 811）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 812）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 813）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 814）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 815、816、817）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 818）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 819）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 820）



图 880

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为地盘右转。此掌走转姿势为：两腿曲立，向下蹲坐于后腿。当向前迈进左步时，向前掩右肘，右掌五指分开，向前作探爪式，同时左手五指分开，向左后下方探出，眼看右掌（如图 881）。当向前迈进右步时，向前掩左肘，左掌五指分开，向前作探爪式，同时右手五指分开，向右后下方探出。眼看左掌，呈苍龙摆尾式。走转时气沉丹田，神贯顶（如图 882）。

四、地盘右转，换式动作

1. 苍龙转身：以苍龙摆尾式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式。（如图 882）。向右脚前扣上左步，掩右肘，右掌向前探爪，左掌摆向身后左下方，眼向右肩回看。重心坐于右腿（如图 883）。

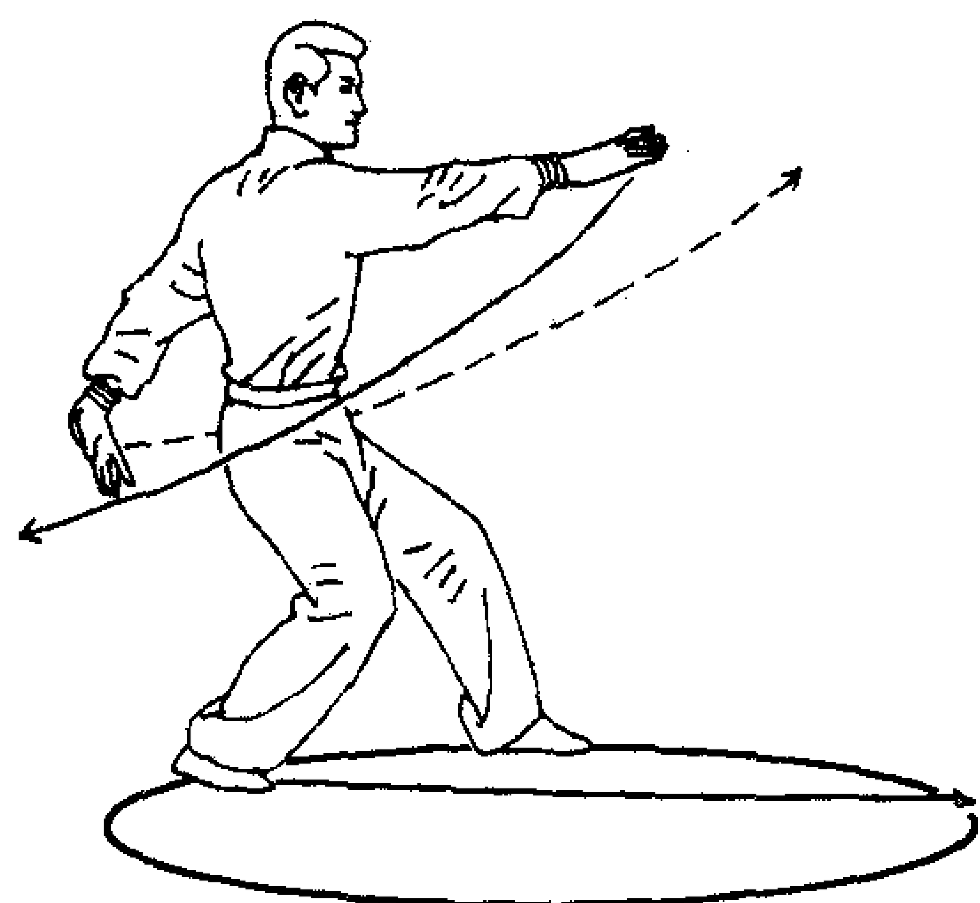

图 881


图 882


图 883

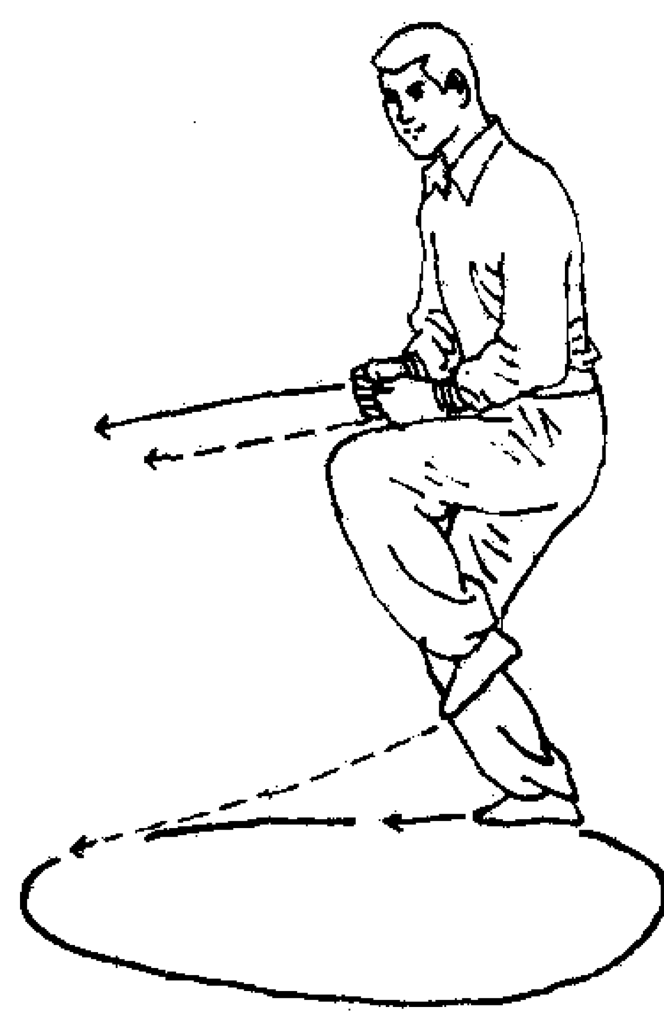
上动不停。弓左膝，重心前移左腿。收并右脚，向右回身，向右摆出右步落正圈。随转身掩左肘，向右前方探左掌，右掌摆向身后右下方（如图 884）。

上动不停。弓右膝，重心前移右腿。向右后转身 180 度，同时提左脚随转身向右脚前扣上一大步，同时掩右肘，向前探右掌，左掌摆向身后左下方，眼向右肩外回看呈苍龙转身式（如图 885）。

2. 苍龙返身：收并右脚，向右返身跳进右步，左脚提起贴右膝，右脚独立。同时随返身向前双压肘呈苍龙返身式（如图 886）。

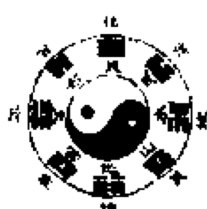

图 884


图 885


图 886

3. 双推掌：接前式，上动不停，向前落进左步，微跟右步，同时双手仰掌相捧向前推撞，重心坐于右腿。眼看双掌前呈双推掌式（如图 887）。

4. 抽梁换柱：接前式。向后退右步，收并左脚不落地，同时双手向身后右下方摆



动，眼看左肩前（如图 888）

上动不停。向前跳进左步，左脚独立，右脚提起贴左膝，同时双拳由右后下方、向上、向前砸下贴腹前。呈抽梁换柱式（如图 889）。



图 887



图 888

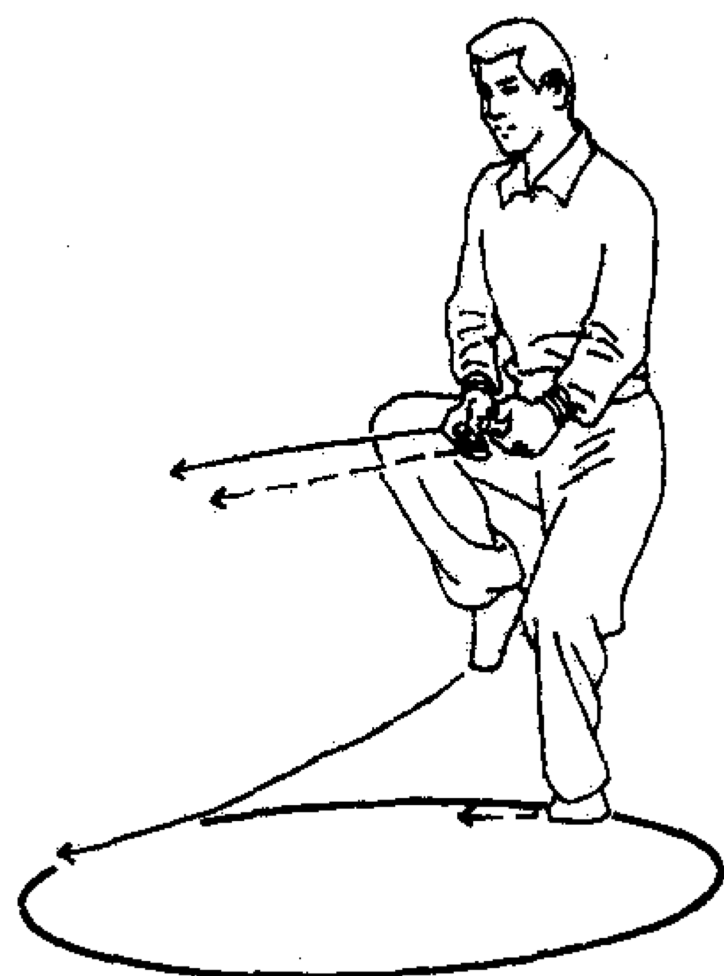


图 889

5. 双推掌：接前式。向前落进右步，微跟左步。同时双手仰掌相捧向前推撞。重心后坐于左腿。眼看双掌前呈双推掌式（如图 890）。

6. 抽梁换柱：接前式。向后退左步，收并右脚不落地同时双手摆向身后左下方，眼看右肩前（如图 891）。

上动不停。向前跳进右步，右脚独立，左脚提起贴右膝，同时双拳由左后下方、向上、向前砸下贴腹前呈抽梁换柱式（如图 892）。

7. 双推掌：接前式。向前落进左步，微跟右步。同时双手仰掌相捧向前推撞。重心后坐于右腿。眼看双掌前。如呈双推掌式（893）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 832）

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 833）

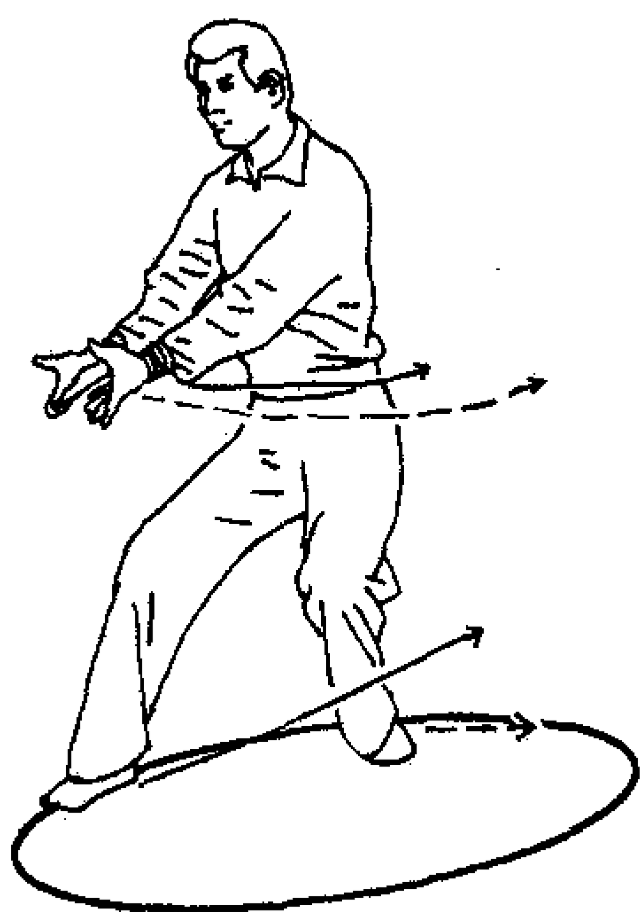


图 890



图 891

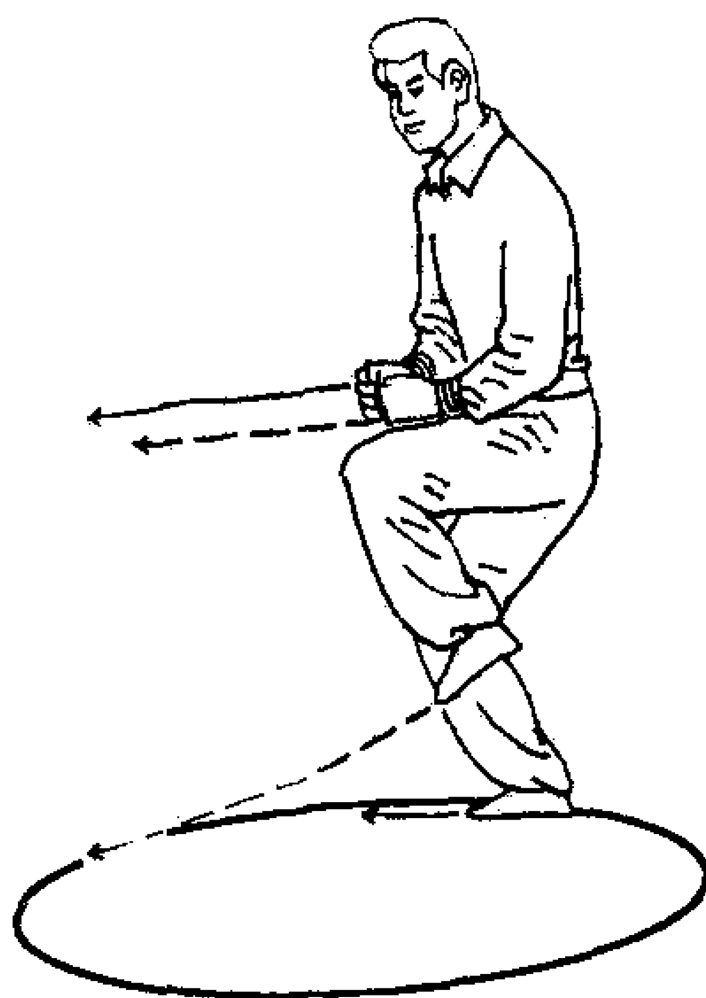


图 892

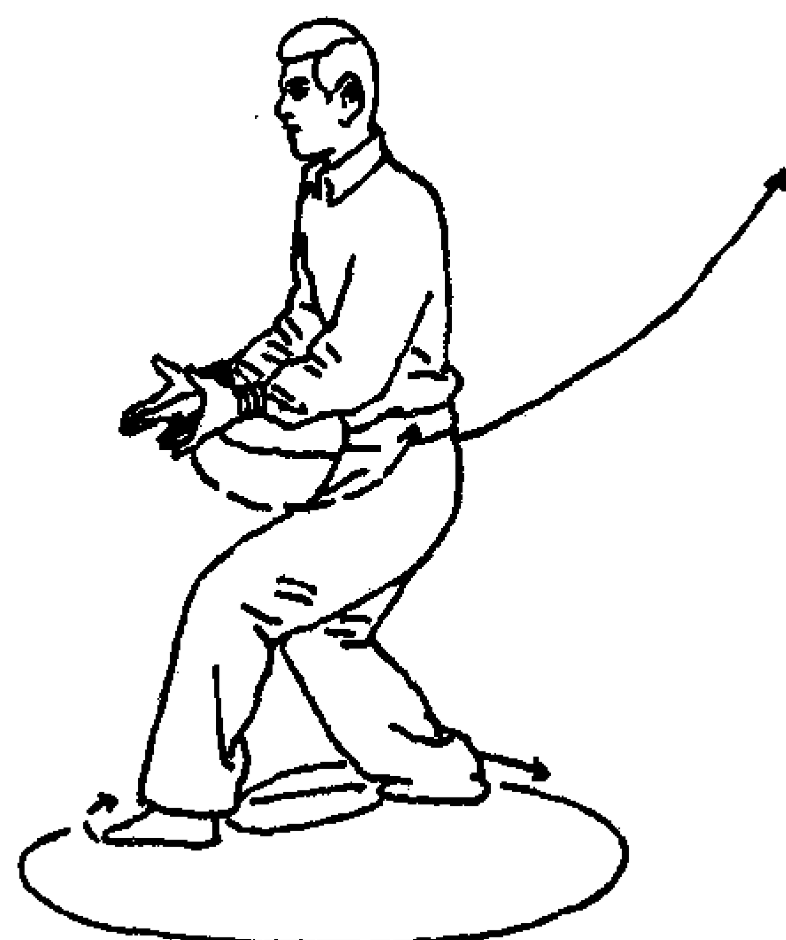
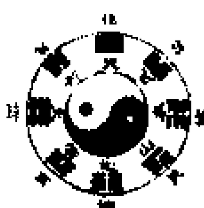


图 893

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 834、835、836）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 837、838）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图 839）
13. 震心捶：同第一掌（如前图 840）
14. 转身捶：同第一掌（如前图 841、842）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 843）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 844）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 845）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 846）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 847）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 848、849、850）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 851）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 852）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 853）



第四掌　狮子滚球

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，此掌走转姿势为：两腿曲立，身体正直下坐于后腿。当迈右步时，由下从左向右穿左掌，迈左步时，由下从右向左穿右掌。若右臂在上，则指尖向左，左臂在下，则指尖向右，两手如抱球状。走动时，若左手在下，由左向右往上向左旋，则右手在上，由左向右，向下往左穿；两手互相旋转，如此循环不已。呈狮子滚球式（如图 894. 895）。

二、天盘左旋，换式动作

1. 狮子盘球：以狮子滚球式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式。（如图 895）向左脚前扣上右步，身体正直下坐于左腿，同时左手由下从左向右穿掌，手心向上；右手由上从左向右撤，手心向下。眼看左肩外（如图 896）。

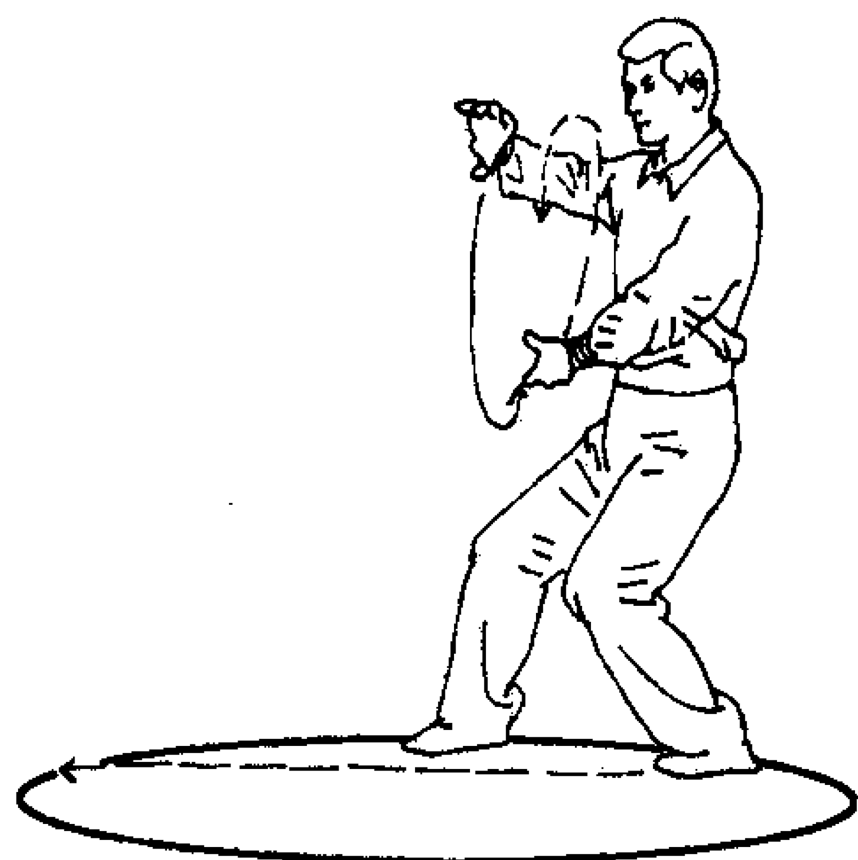


图 894

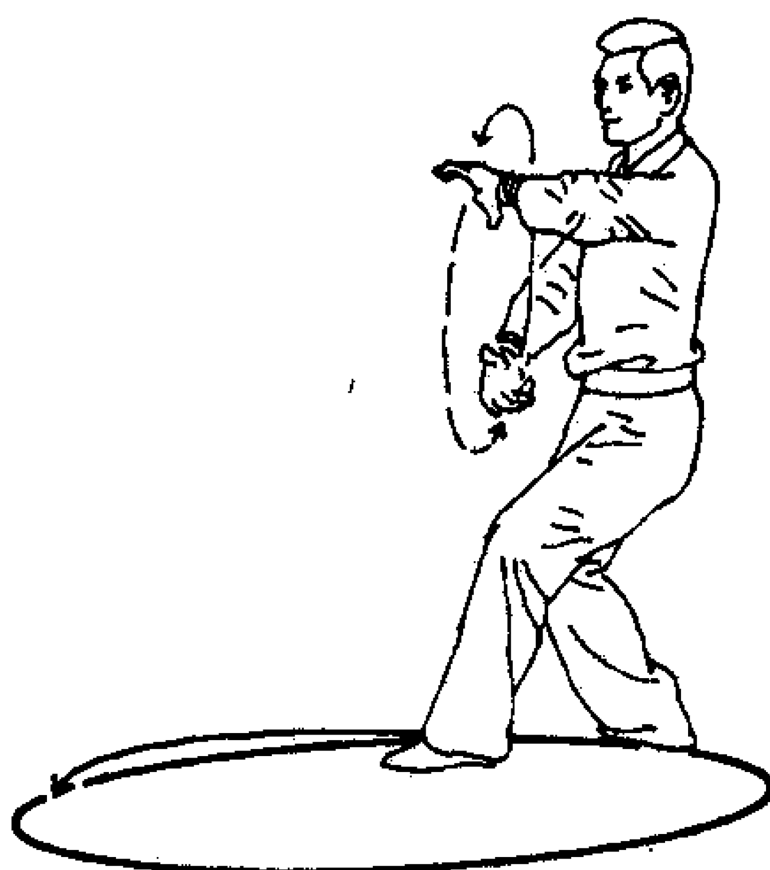


图 895



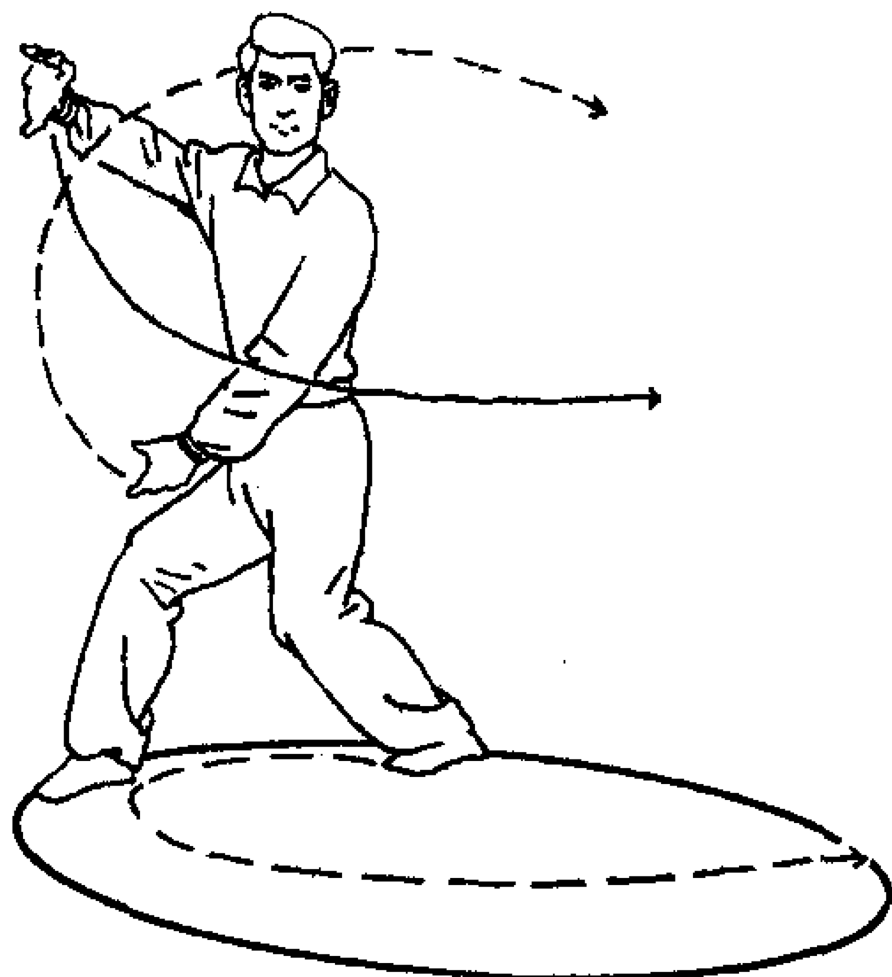
图 896

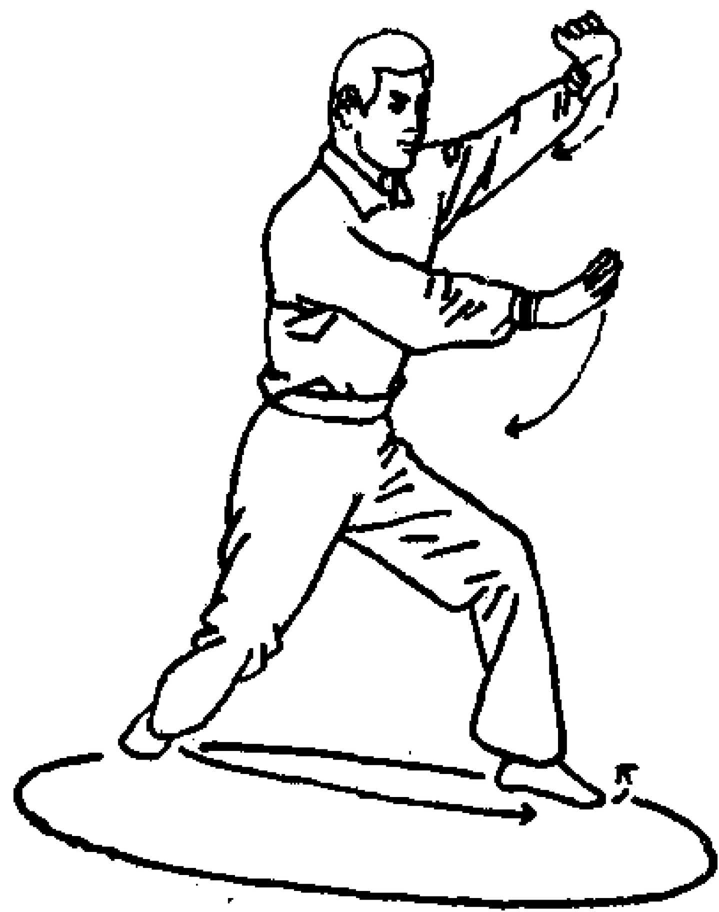
上动不停，弓右膝，收并左脚，向左回身，向左摆出左步落正圈，同时右手由上翻向下由右向左穿掌，手心向上；左手由下翻向上，从右向左撤。眼看左掌，重心后坐于右腿（如图 897）。

上动不停。左脚尖外摆，弓左膝，重心前移左腿。收提右脚经左脚内侧，随身左后转 180 度，向左脚前扣上一大步。同时左手由下从左向右穿掌，右手由上从左向右撤掌。重心后坐于左腿。（如图 898）。

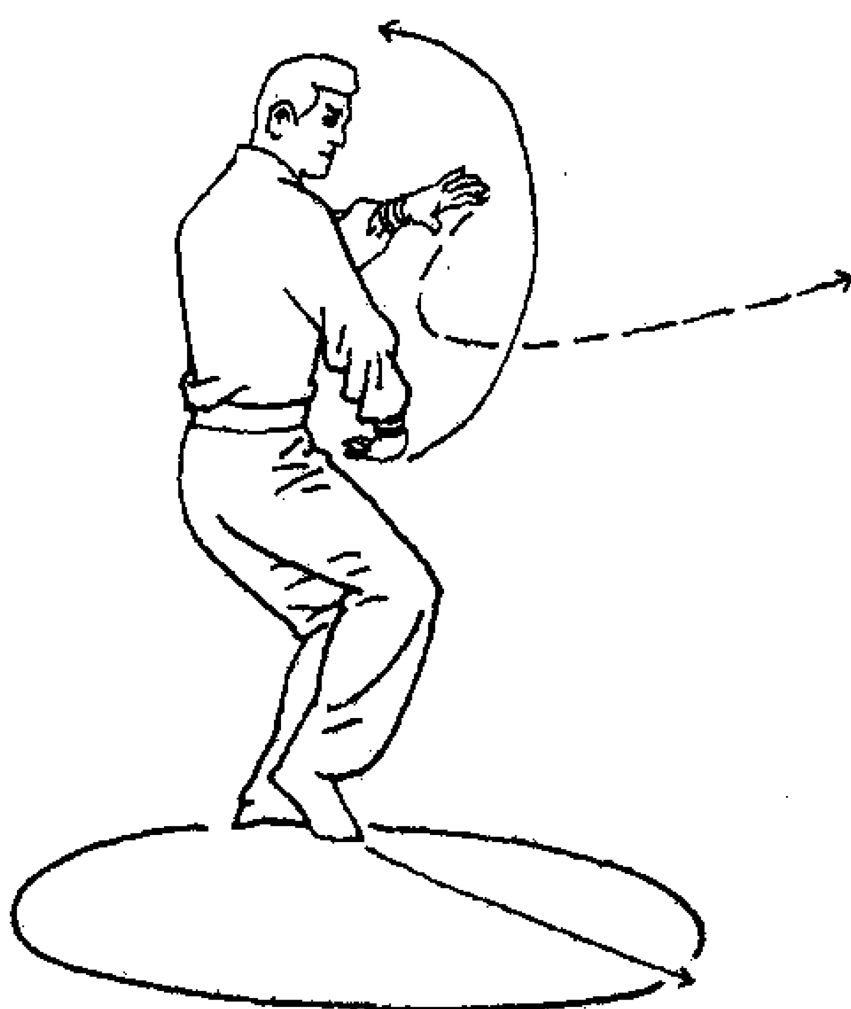
2. 狮子推球：接前式，弓右膝，重心前移右腿，收并左脚虚点地，向左回身，向左出左步，同时左手由下向上穿挑，右手由上向下向前推掌，手心向前，指尖向上。重心后坐于右腿。眼看右掌前（如图899）。

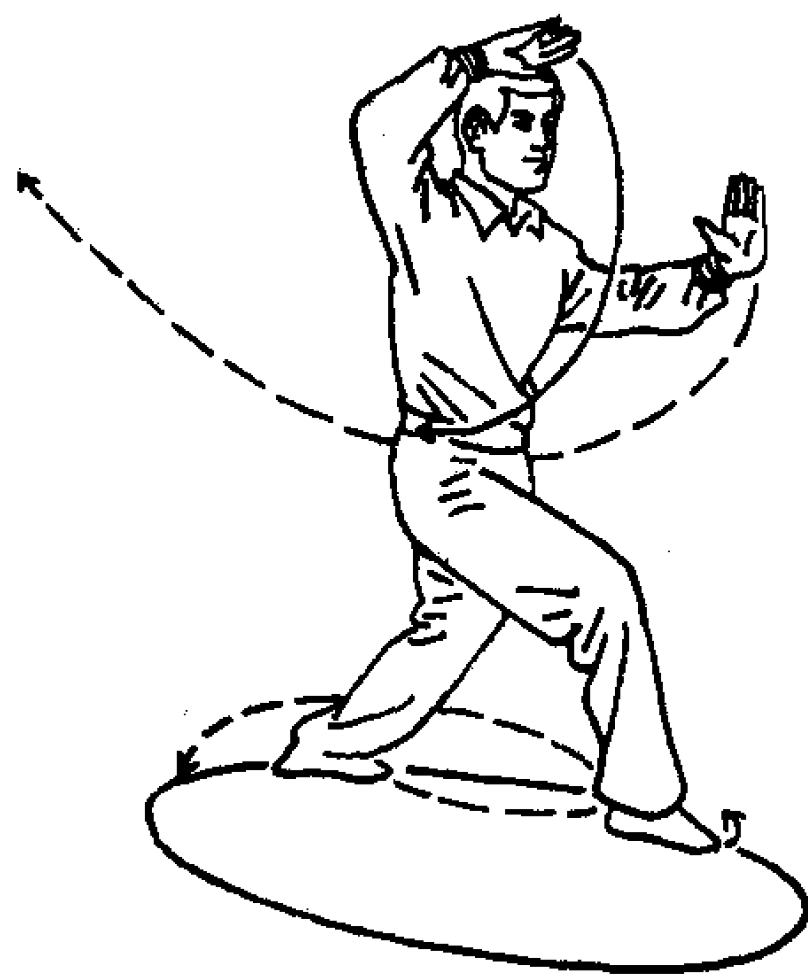

图897


图898


图899

3. 狮子抱球：接前式。左脚尖外摆，弓左膝，重心前移左腿。收并右脚虚点地。同时向左扭腰，两手胸前抱球。左手在上，手心向下，指尖向右，右手在下，手心向上，指尖向左，左腿微蹲。眼看右肩前，呈狮子抱球式（如图900）。


图900


图901

4. 狮子推球：接前式。向右扭腰，向右出右步，同时右手由下向上穿挑，左手由上向下向前立掌前推，手心向外。重心后坐于左腿。眼看左掌前呈狮子推球式（如图901）

5. 回身探掌：同第一掌（如前图799）

6. 叶底藏花：同第一掌（如前图800）

7. 狮子摇头：同第一掌（如前图801、802、803）

8. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图804、805）

9. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图806）

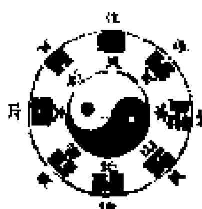
10. 震心捶：同第一掌（如前图807）

11. 转身捶：同第一掌（如前图808、809）

12. 十字穿掌：同第一掌（如前图810）

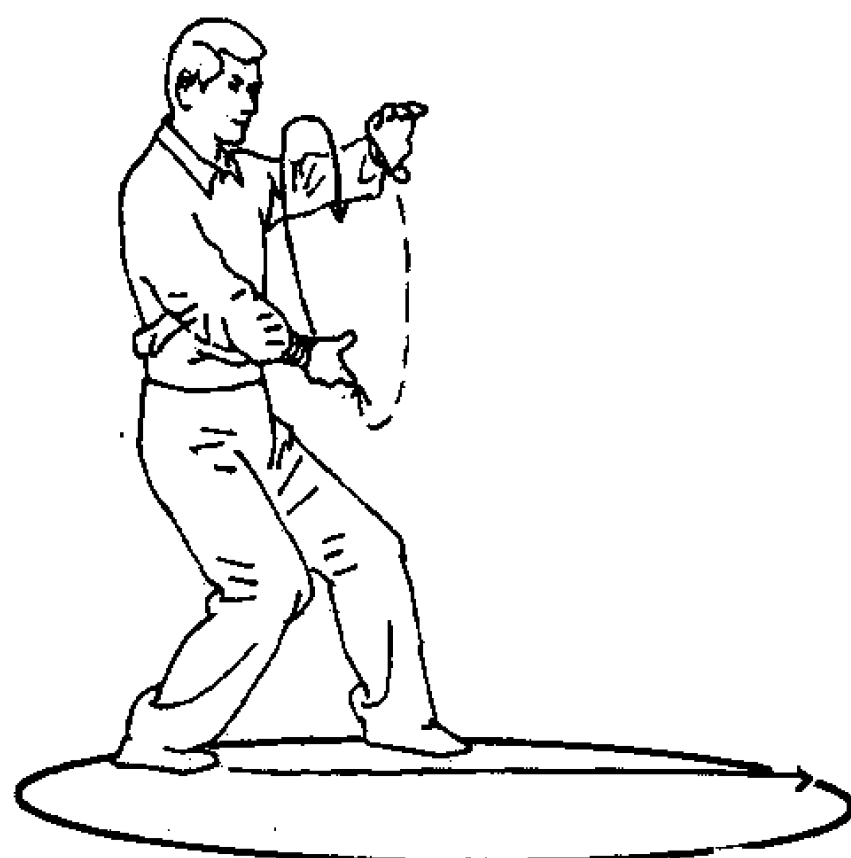
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图811）

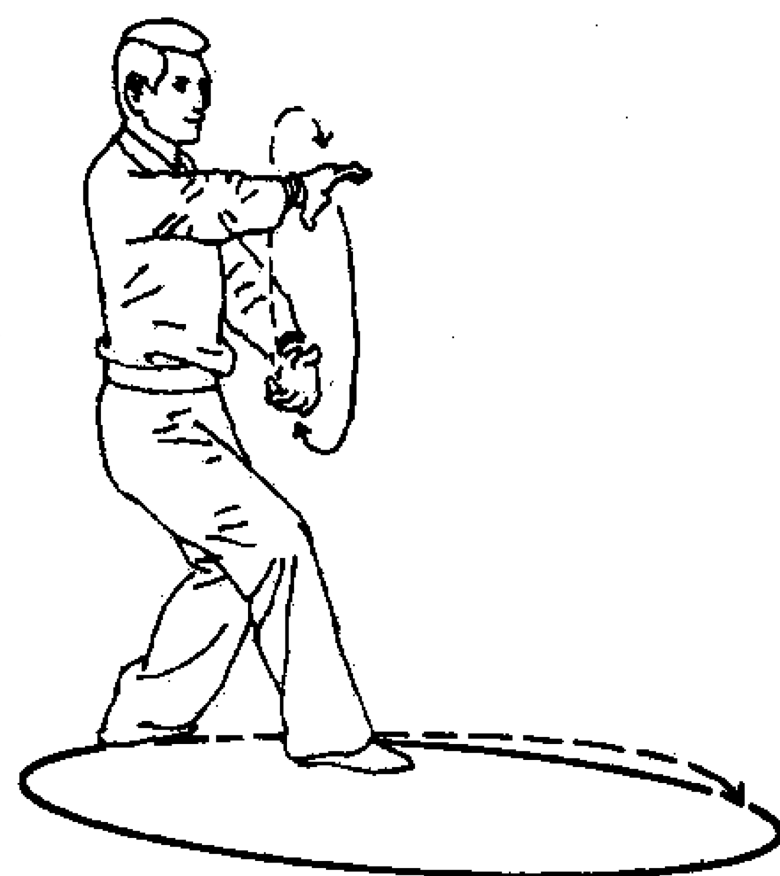
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图812）



15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 813）
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 814）
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 815、816、817）
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 818）
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 819）
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 820）

三、地盘右转，走转姿势


图 902


图 903

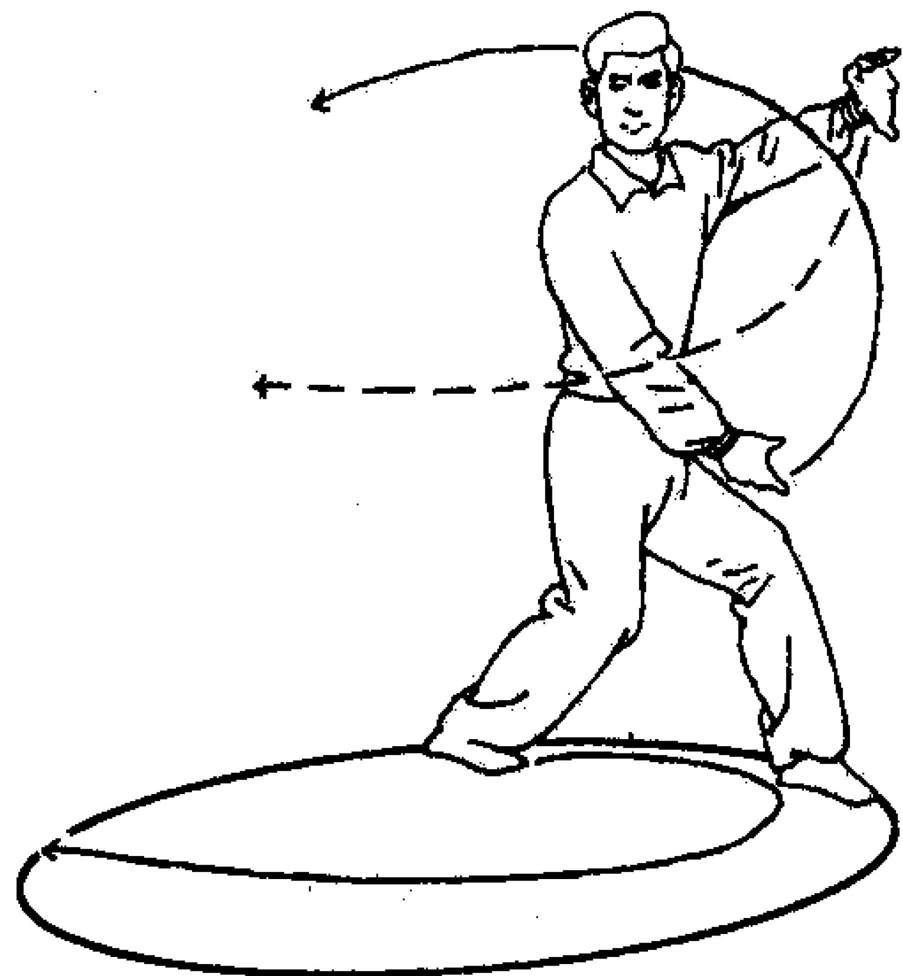
沿圈向右走转，呈为地盘右转，此掌走转姿势为：两腿曲立，身体正直下坐于后腿。当迈左步时，由下从右向左穿右掌，迈右步时，由下从左向右穿左掌。若左臂在上，则指尖向右，右臂在下，则指尖向左，两手如抱球状。走动时，若右手在下，由右向左往上向右旋，则左手在上，由右向左，向下往右穿；两手互相旋转，如此循环不已。呈狮子滚球式（如图 902．903）。

四、地盘右转，换式动作

1. 狮子盘球：以狮子滚球式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式。（如图 903），向右脚前扣上左步，身体正直下坐于右腿，同时右手由下从右向左穿掌，手心向上；左手由上从右向左撤，手心向下。眼看右肩外（如图 904）。


图 904


图 905


图 906

上动不停，弓左膝，收并右脚，向右回身，向右摆出右步落正圈，同时左手由上

翻向下，由左向右穿掌，手心向上；右手由下翻向上，从左向右撤。眼看右掌，重心后坐于左腿（如图905）。

上动不停。右脚尖外摆，弓右膝，重心前移右腿。收提左脚经右脚内侧，随身右后转180度，向右脚前扣上一大步。同时右手由下从右向左穿掌，左手由上从右向左撤掌。重心后坐于右腿。呈狮子盘球式（如图906）。

2. 狮子推球：接前式，弓左膝，重心前移左腿，收并右脚虚点地，向右回身，向右出右步，同时右手由下向上穿挑，左手由上向下向前推掌，手心向前，指尖向上。重心后坐于左腿。眼看左掌前呈狮子推球式（如图907）。

3. 狮子抱球：接前式。右脚尖外摆，弓右膝，重心前移右腿。收并左脚虚点地。同时向右扭腰，两手胸前抱球。右手在上，手心向下，指尖向左。左手在下，手心向上，指尖向右，右腿微蹲。眼看左肩前，呈狮子抱球式（如图908）。

4. 狮子推球：接前式。向左扭腰，向左出左步，同时左手由下向上穿挑，右手由上向下向前立掌前推，手心向外。重心后坐于右腿。眼看右掌前呈狮子推球式（如图909）

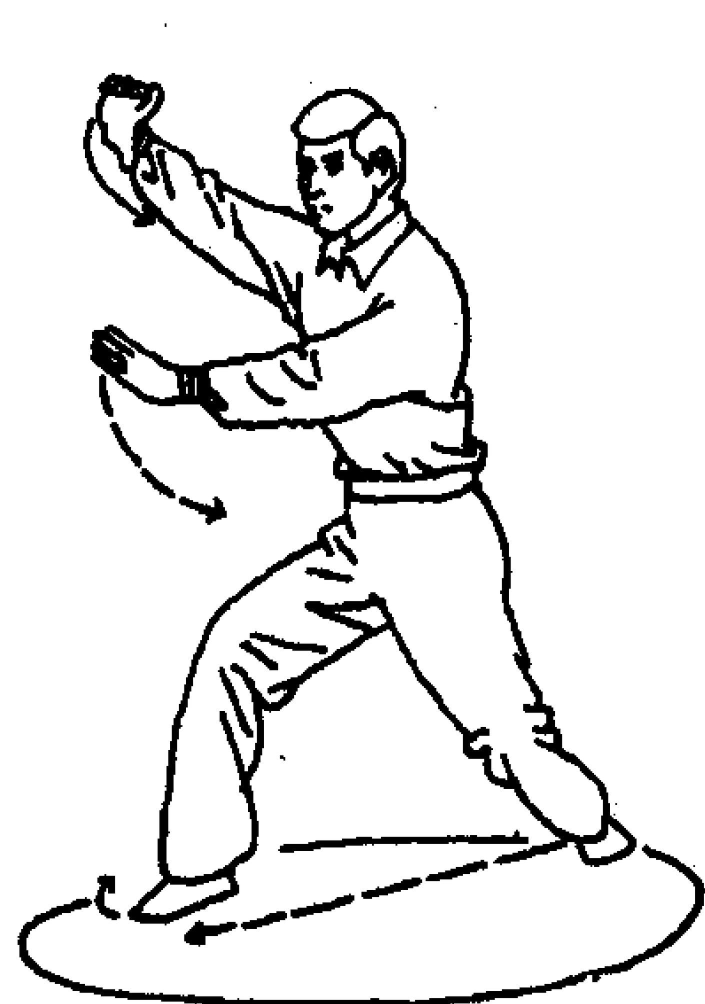

图907


图908

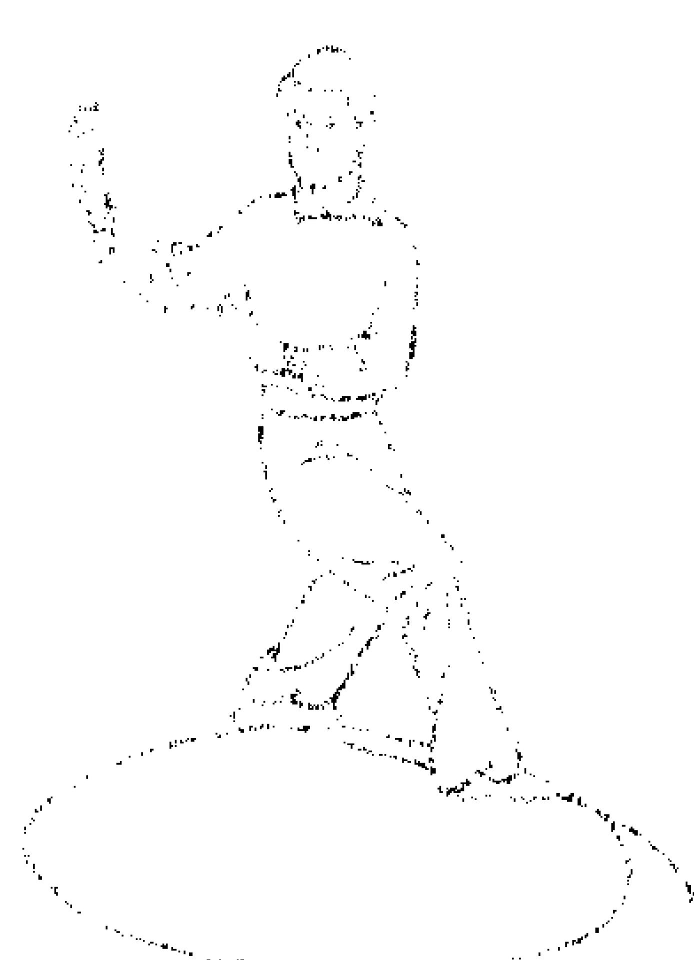

图909

5. 回身探掌：同第一掌（如前图832）
6. 叶底藏花：同第一掌（如前图833）
7. 狮子摇头：同第一掌（如前图834、835、836）
8. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图837、838）
9. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图839）
10. 震心捶：同第一掌（如前图840）
11. 转身捶：同第一掌（如前图841、842）
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图843）
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图844）
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图845）
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图846）

16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图847）
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图848、849、850）
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图851）
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图852）
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图853）







第五掌　背身吐信

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图852．853）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（接图910）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图911）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图912）。

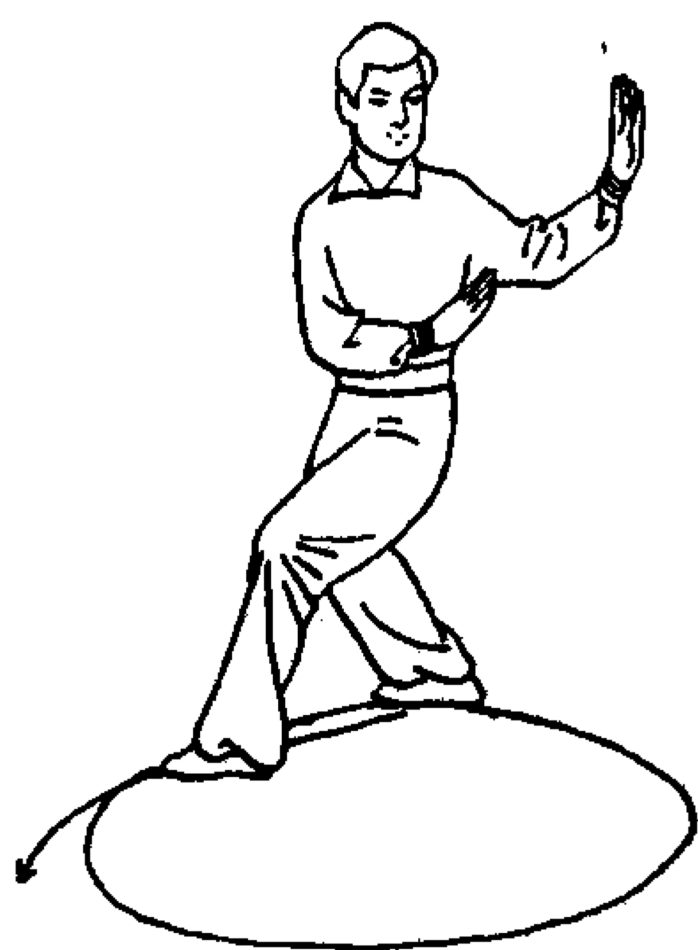


图910

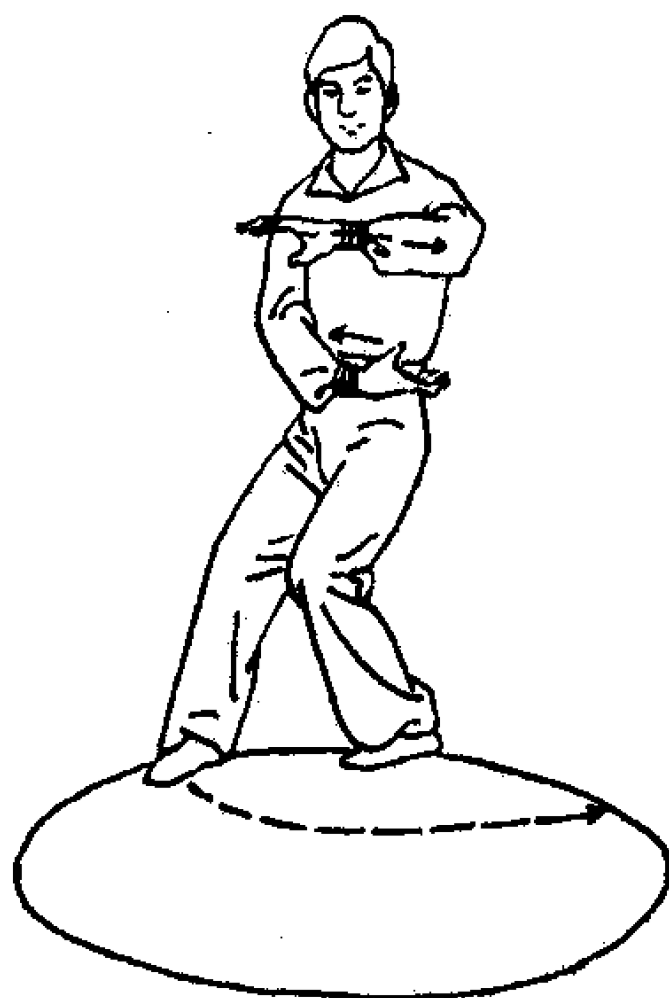
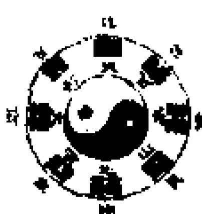


图911



图912

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸击切掌。两膝相扣，重心正



直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图913、914）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图915）。


图913

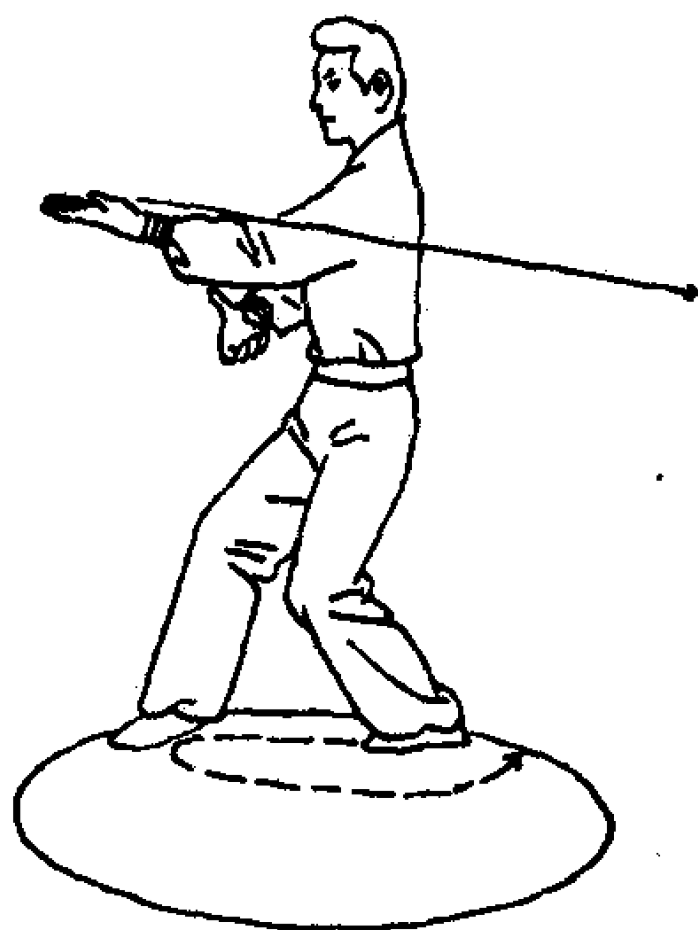
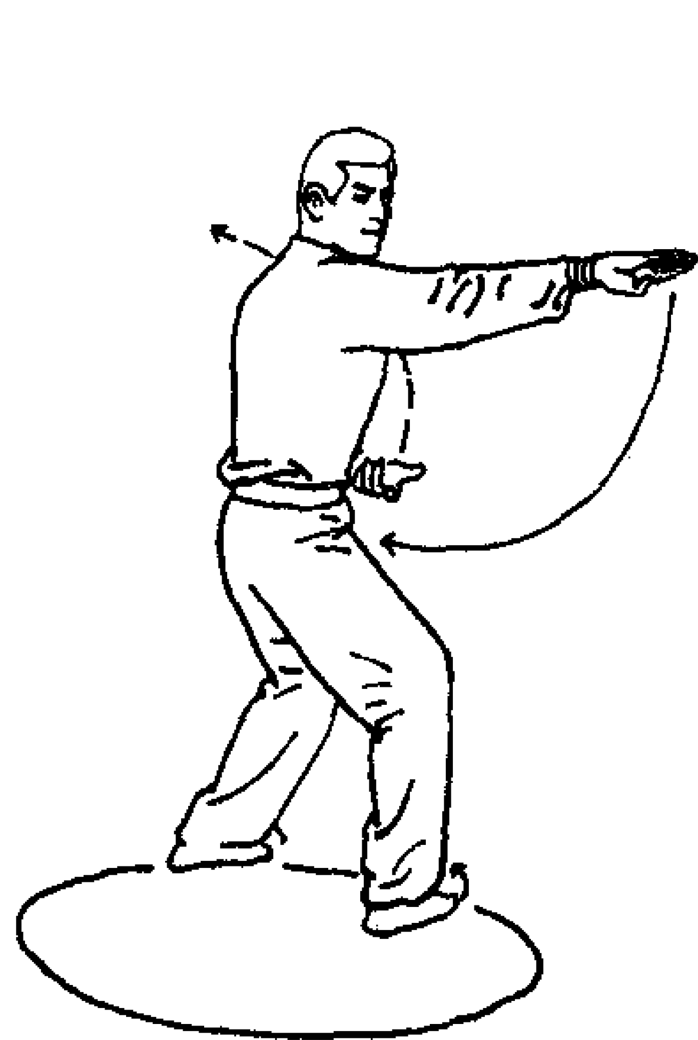

图914


图915

4. 扣步点喉：接前式，向左脚前直上右步，右手由左臂上向前点出，同时左手旋掌拧回左腰间，手心向上。眼看右手呈扣步喉式（如图916）。

5. 白蛇吐信：接前式。向左后翻身，同时左手仰掌上捧于口前，眼看左肩外。右手下按于右胯外（如图917）

上动不停。向左后上左步，同时左掌心向上，由颏下向前平伸出。眼看左掌。呈白蛇吐信式（如图918）。


图916

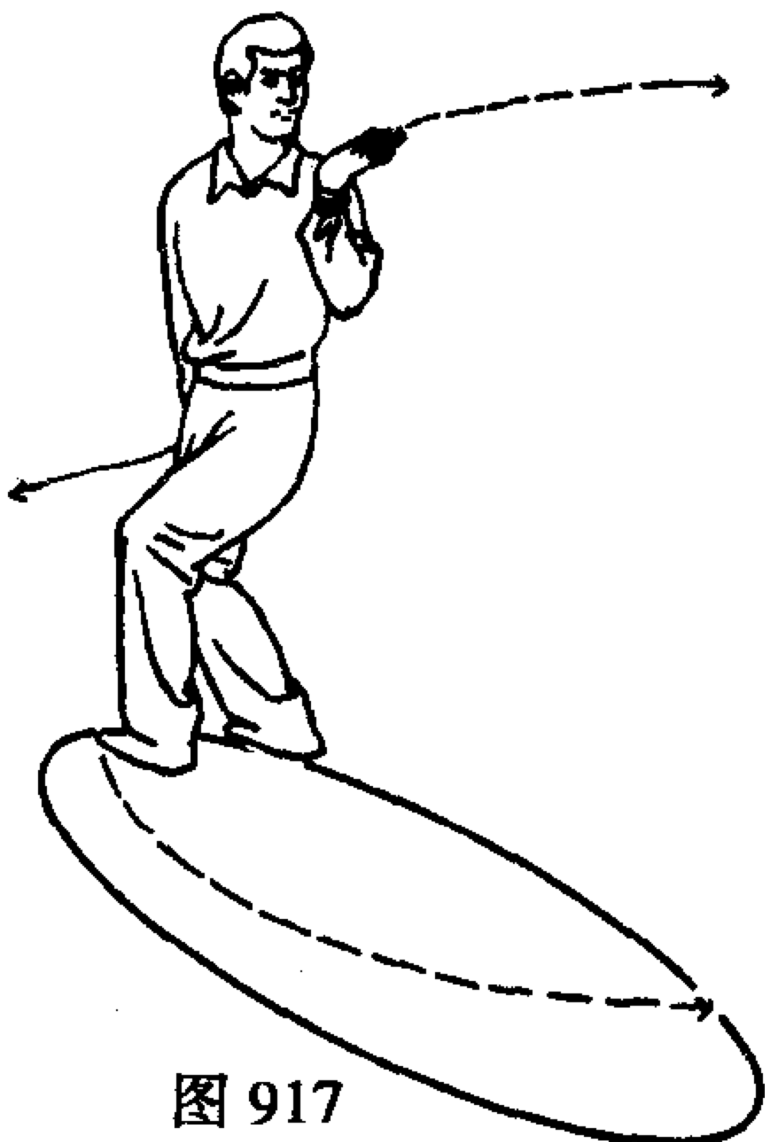

图917


图918

6. 右手取喉：接前式。向前进左步，微跟右步，同时右手阴掌由左臂上向前伸出取喉。左手拧回左腰间。重心坐于右腿，眼看右手呈右手取喉式（如图919）。

7. 左手取喉：接前式。向左脚前上右步。左手阴掌由右臂上向前伸出取喉，同时右手拧回右腰间。眼看左手呈左手取喉式（如图920）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图799）

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图800）

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图801、802、803）

11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图804、805）

12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图806）

13. 震心捶：同第一掌（如前图807）

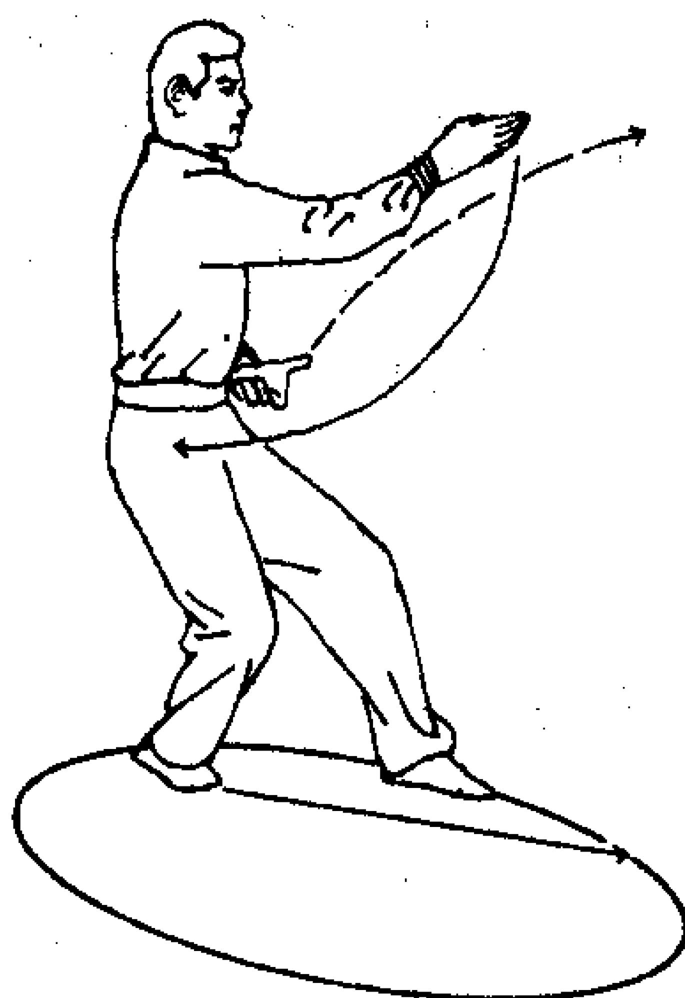

图919


图920

14. 转身捶：同第一掌（如前图808、809）

15. 十字穿掌：同第一掌（如前图810）

16. 回身挑掌：同第一掌（如前图811）

17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图812）

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图813）

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图814）

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图815、816、817）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图818）

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图819）

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图820）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图819、820）

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图921）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右


图921


图922

手前。呈扣步藏花式（如图922）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图923）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸击切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图924、925）。


图923

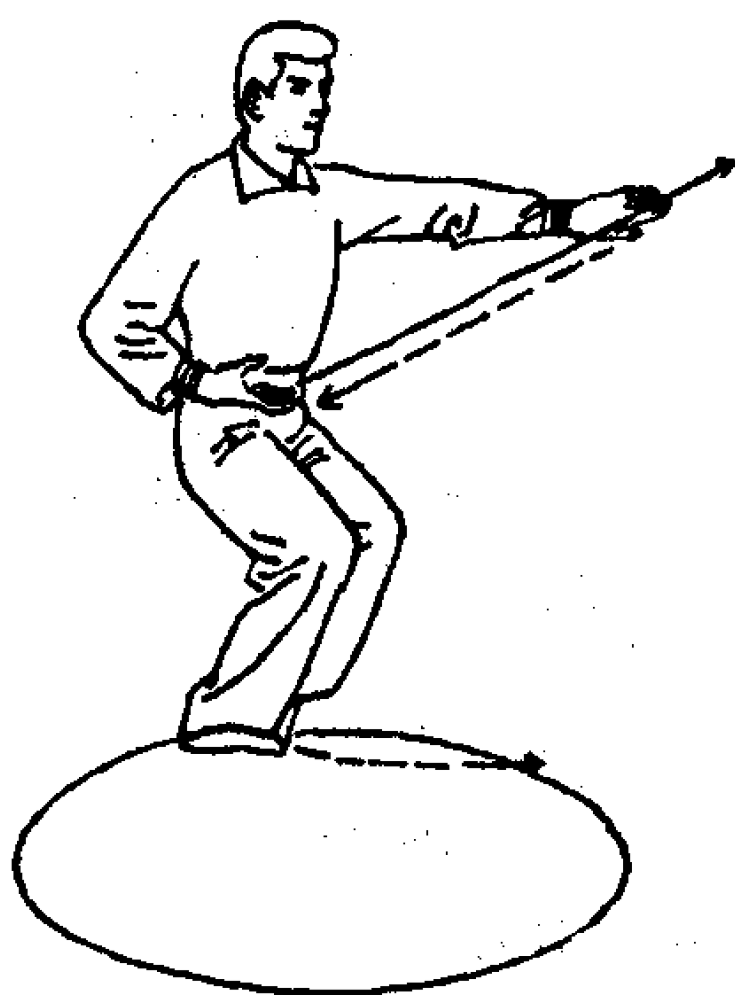

图924


图925

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看右掌。呈外桩式（如图926）。

4. 扣步点喉：接前式，向右脚前直上左步，左手由右臂上向前点出，同时右手旋掌拧回右腰间，手心向上。眼看左手呈扣步点喉式（如图927）。

5. 白蛇吐信：接前式。向右后转身，同时右手仰掌上捧于口前，眼看右肩外。左手下按于左胯外（如图928）

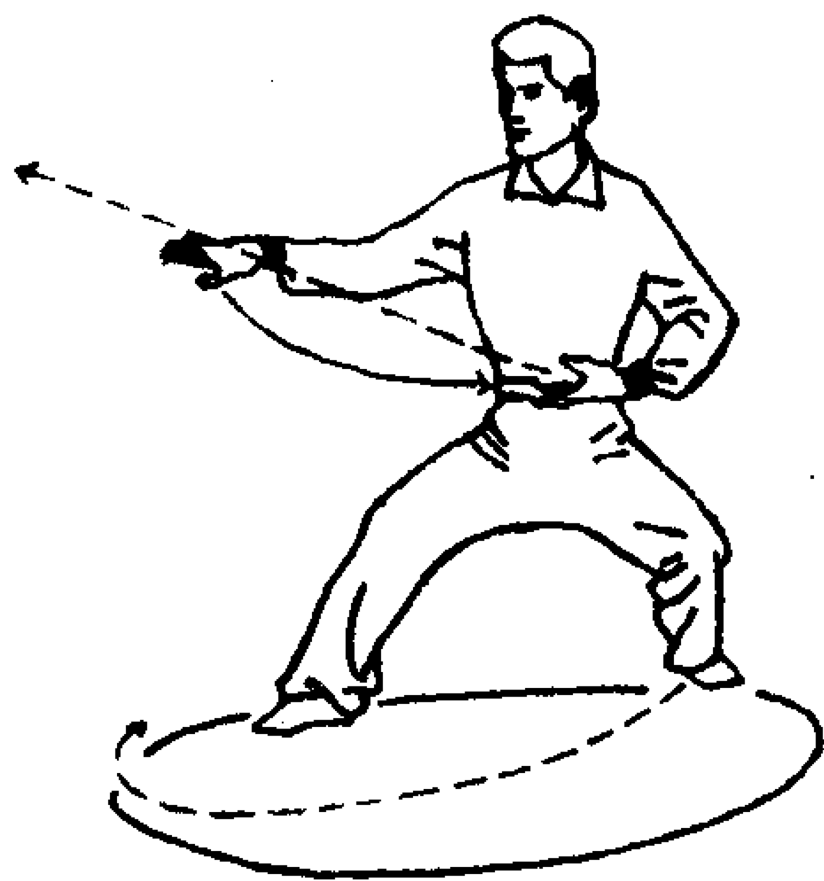
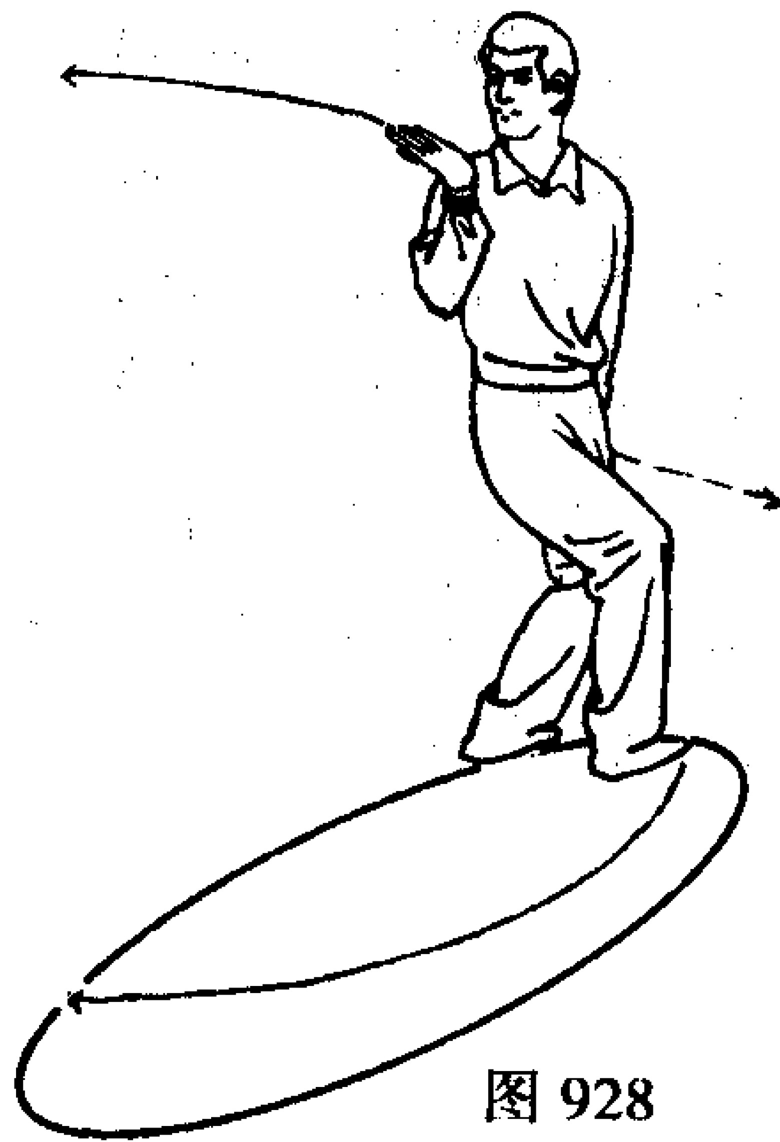

图926


图927


图928

上动不停。向右后上右步，同时右掌心向上，由颏下向前平伸出。眼看右掌。呈白蛇吐信式（如图929）。

6. 左手取喉：接前式。向前进右步，微跟左步，同时左手阴掌由右臂上向前伸出取喉。右手拧回右腰间。重心坐于左腿眼看左手呈左手取喉式（如图930）。

7. 右手取喉：接前式。向右脚前上左步。右手阴掌由左臂上向前伸出取喉，同时左手拧回左腰间。眼看右手呈右手取喉式（如图931）。



图929

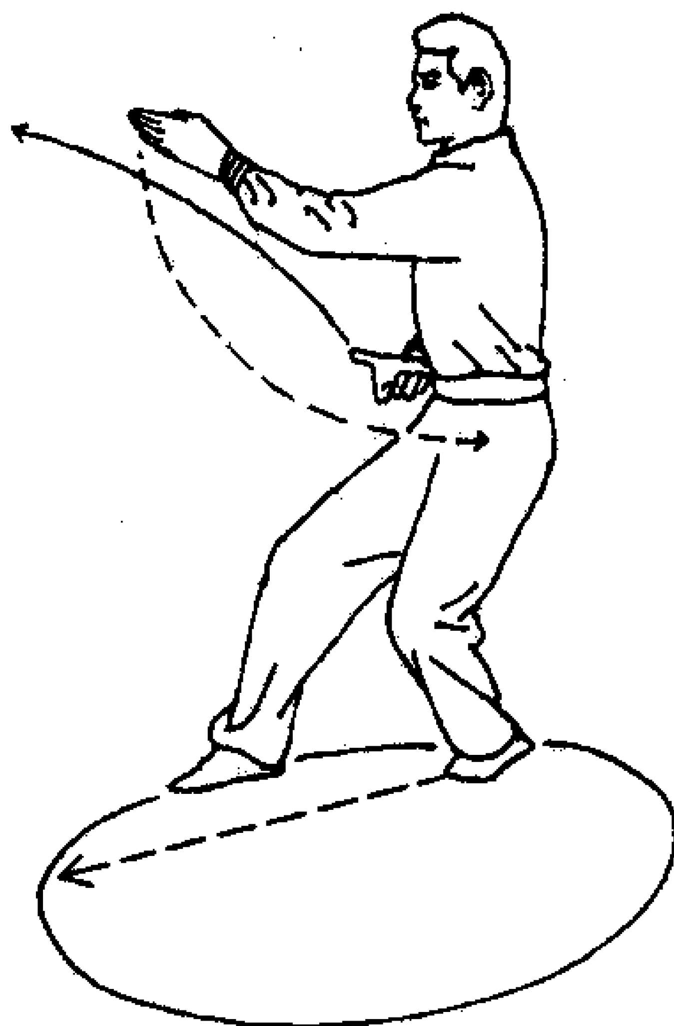
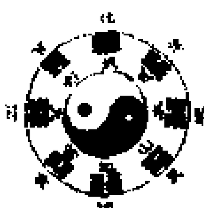


图930



图931

8. 回身探掌：同第一掌（如前图832）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图833）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图834、835、836）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图837、838）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图839）
13. 震心捶：同第一掌（如前图840）
14. 转身捶：同第一掌（如前图841、842）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图843）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图844）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图845）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图846）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图847）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图848、849、850）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图851）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图852）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图853）



第六掌 反背擂捶

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图854、855）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图932）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图933）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图934）。



图 932



图 933

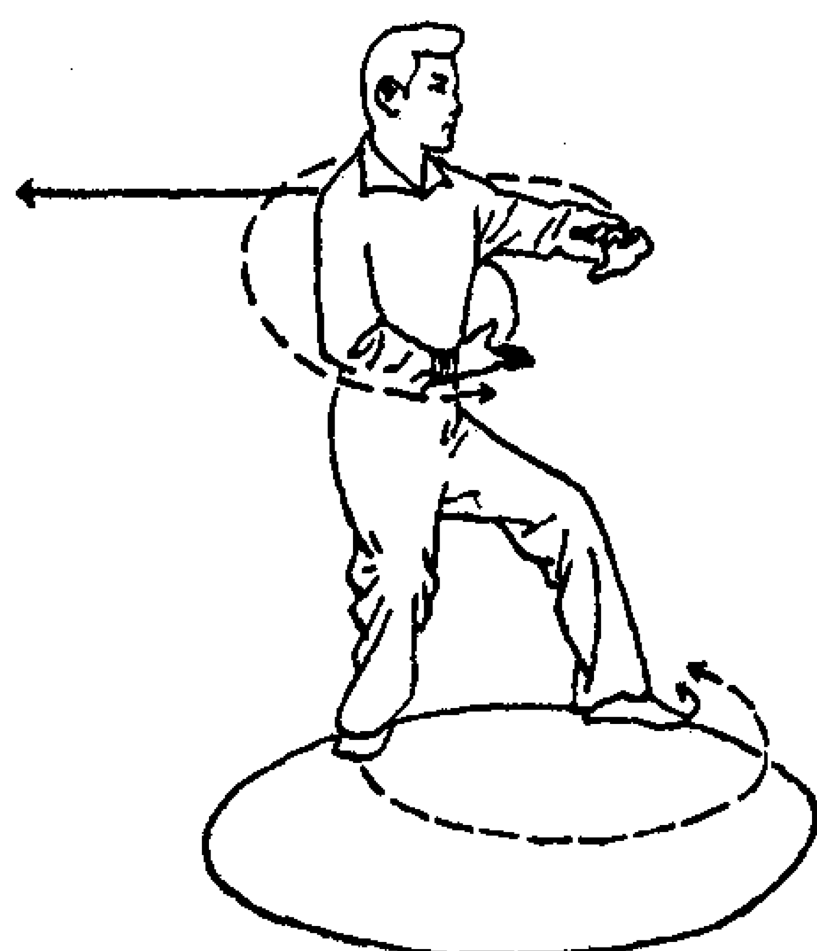
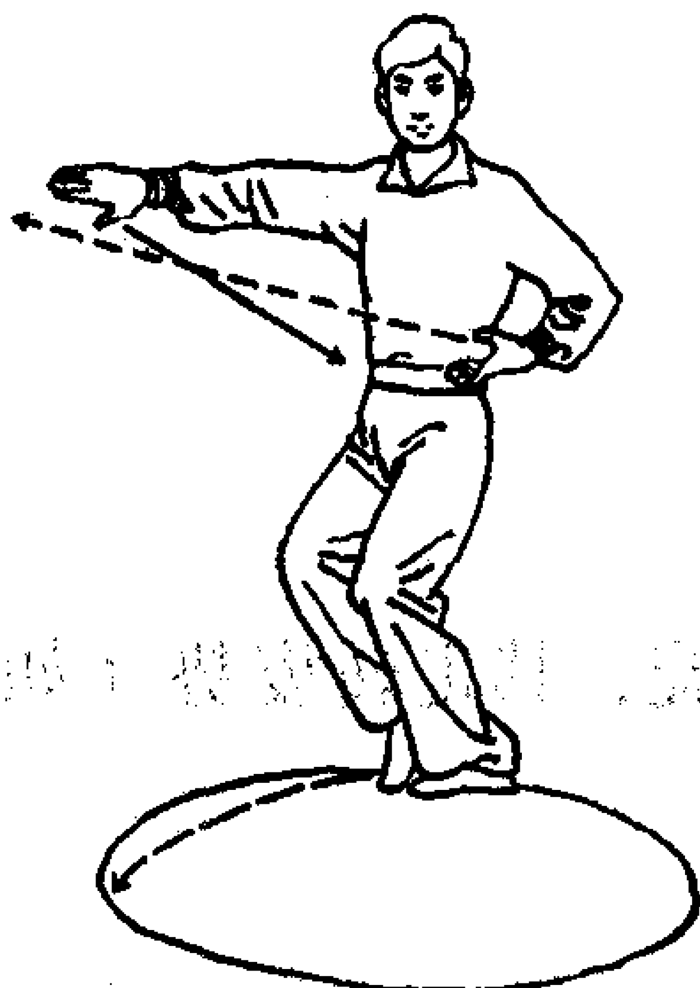


图 934

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划孤经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看左掌，重心正

直下坐于左腿。呈里桩式（如图935、936）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图937）。


图935

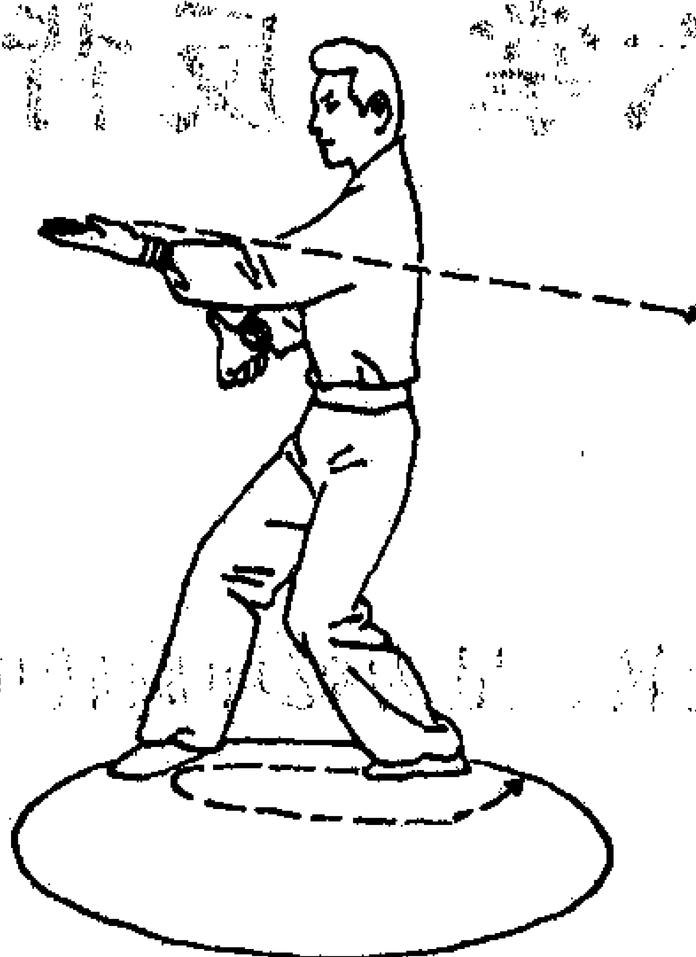

图936


图937

4. 脱身换影：接前式。向左脚前直上右步，右手向前作刁肘式，左手旋掌收回左腰间，眼看右手（如图938）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左掌由右肘下向左前方拧掌穿出，右手收回左肘内侧，眼看左掌（如图939）

上动不停，向右后转身180度，同时后退右步。左手收回腹前叠于右手腕上。眼看左肩前。呈脱身换影式（如图940）。

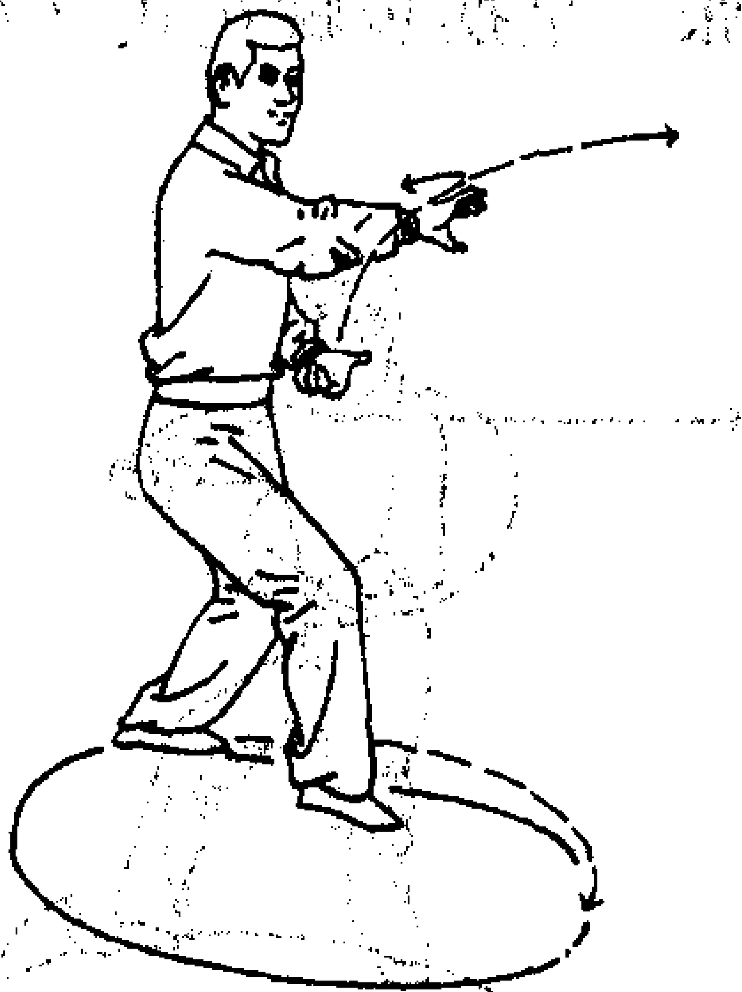
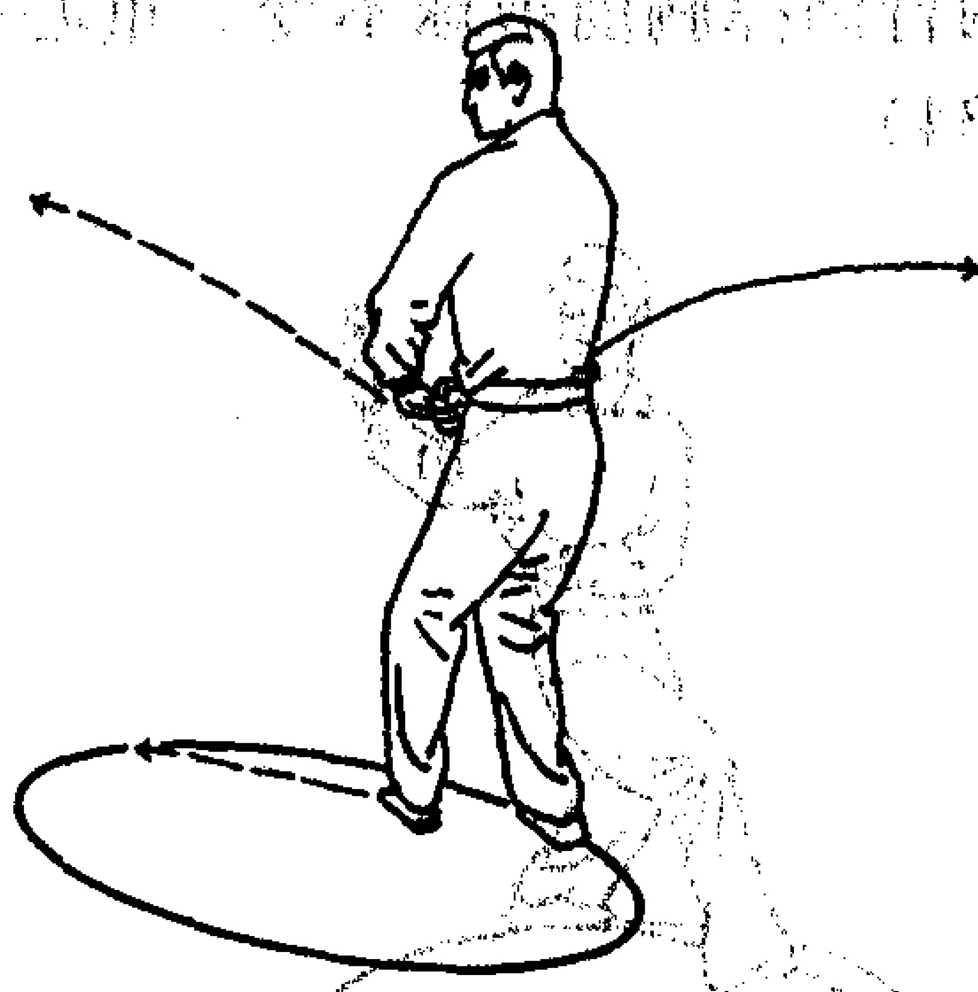

图938

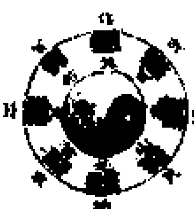

图939


图940

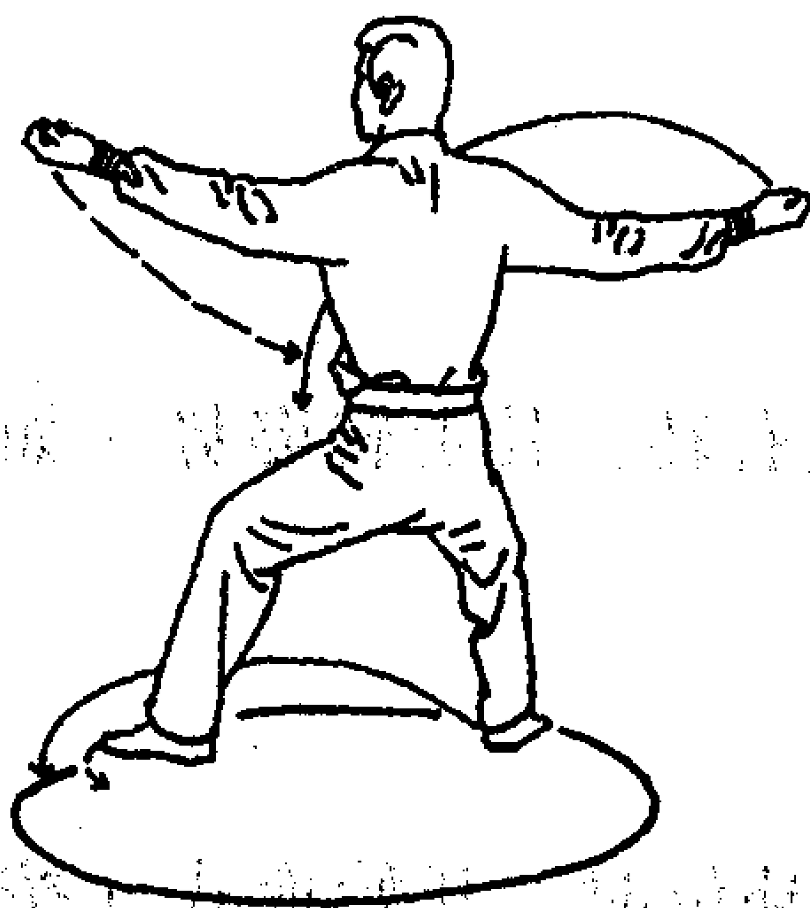
5. 十字劈顶捶：接前式，进左步，微跟右步，同时双拳十字交叉由腹前上举至额前左右分开由上向两侧劈下。眼看左拳。呈十字劈顶捶式（如图941）。

6. 左震心捶：接前式。向左脚前扣上右步，同时双拳收合于腹前，身微向右腿下蹲，眼看左肩外（如图942）。

上动不停，向左回身，向左开左步呈马步式，同时向左平打左震心捶，右拳同时



平胸向右摆，眼看左拳呈右震心捶式（如图943）。


图941

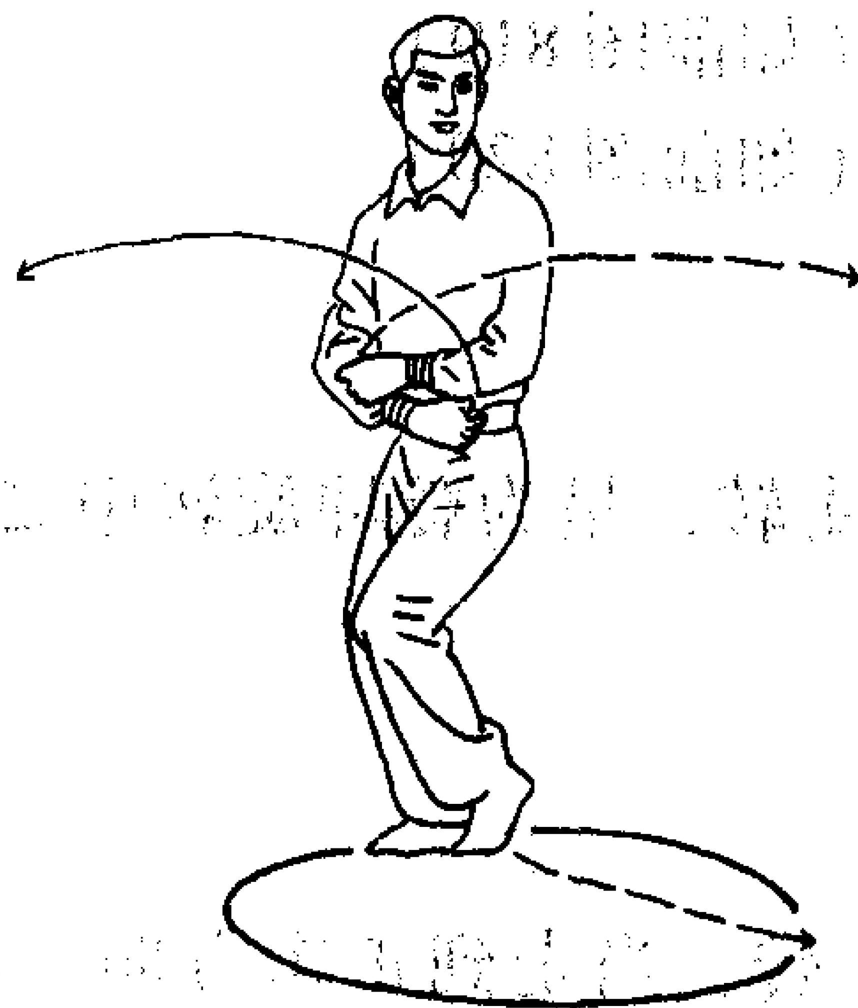

图942


图943

7. 右震心捶：接前式，向右脚前扣上左步，同时双拳收合于腹前，身微向左腿下蹲。眼看右肩外。（如图944）

上动不停，向右回身，向右开右步呈马步式，同时向右平打右震心捶，左拳同时平胸向左摆，眼看右拳呈右震心捶式（如图945）。

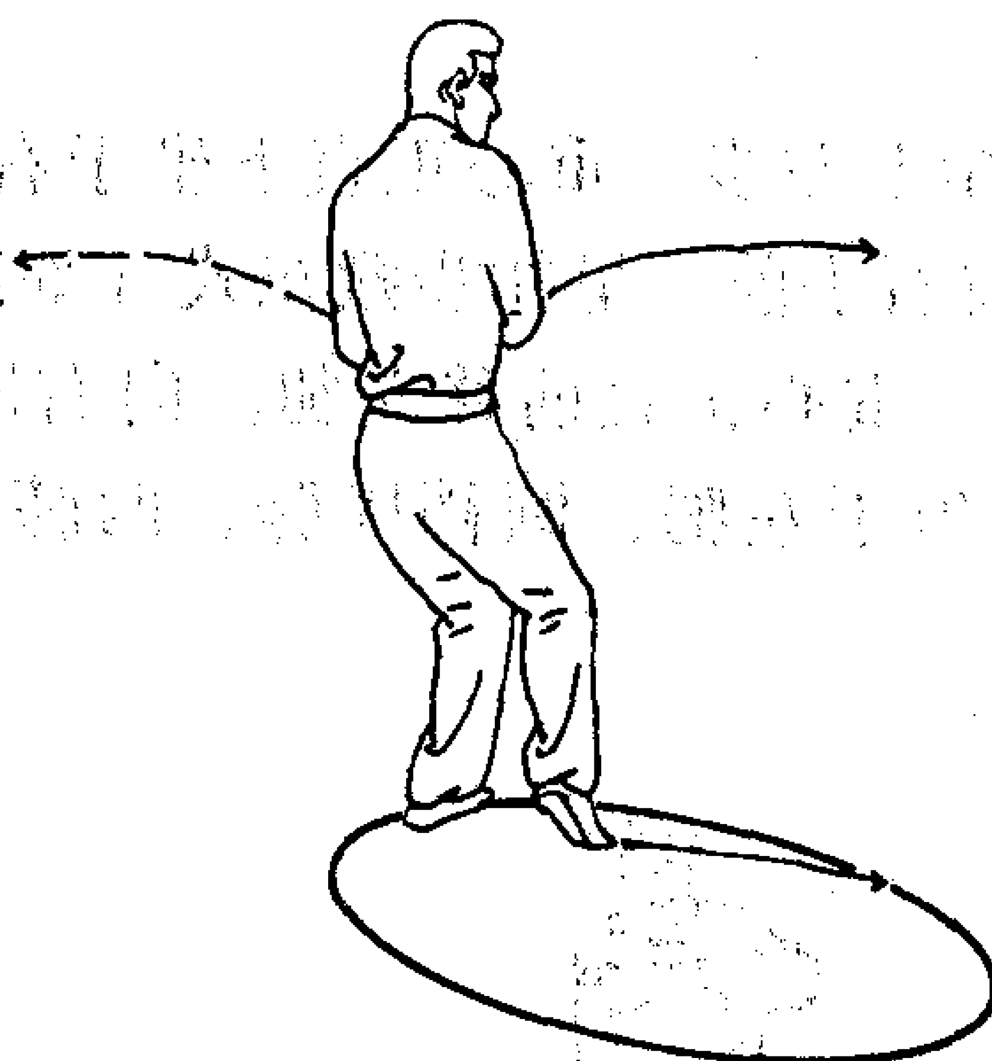

图944


图945

8. 回身探掌：同第一掌（如前图799）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图800）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图801、802、803）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图804、805）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图806）
13. 震心捶：同第一掌（如前图807）
14. 转身捶：同第一掌（如前图808、809）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图810）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图811）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图812）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图813）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图814）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图815、816、817）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图818）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图819）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图820）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如图819、820）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图946）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手前。呈扣步藏花式（如图947）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图948）。


图946

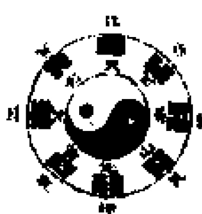

图947


图948

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看右掌，呈里桩式（如图949、950）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看右掌。呈外桩式（如图951）。

4. 脱身换影：接前式。向右脚前直上左步，左手向前作刁肘式，右手旋掌收回右



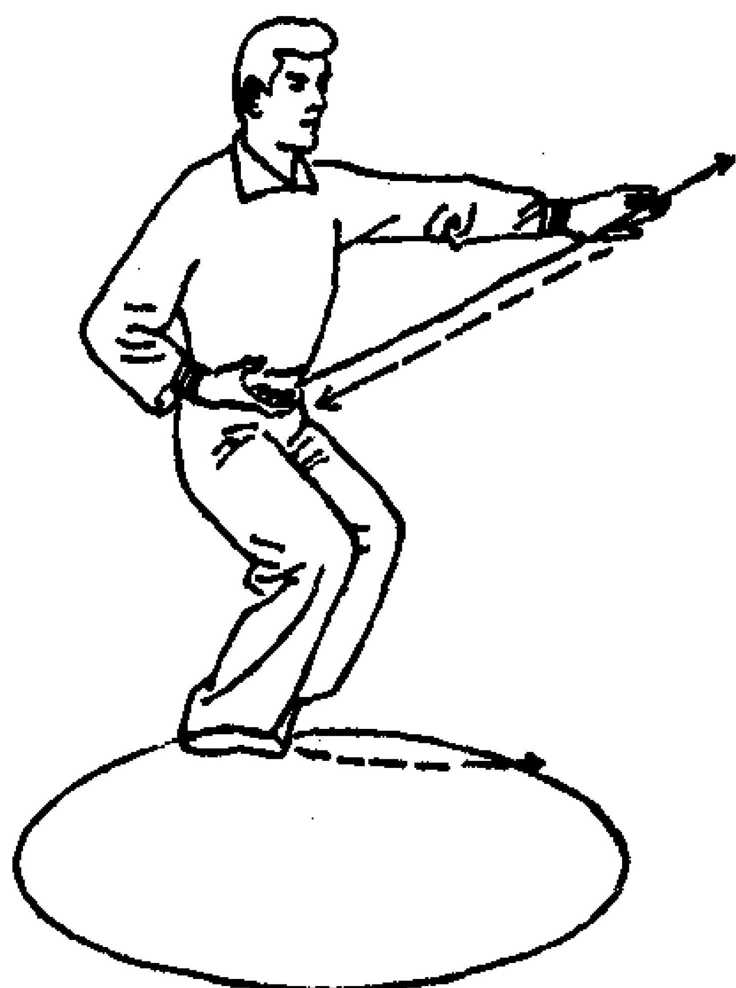
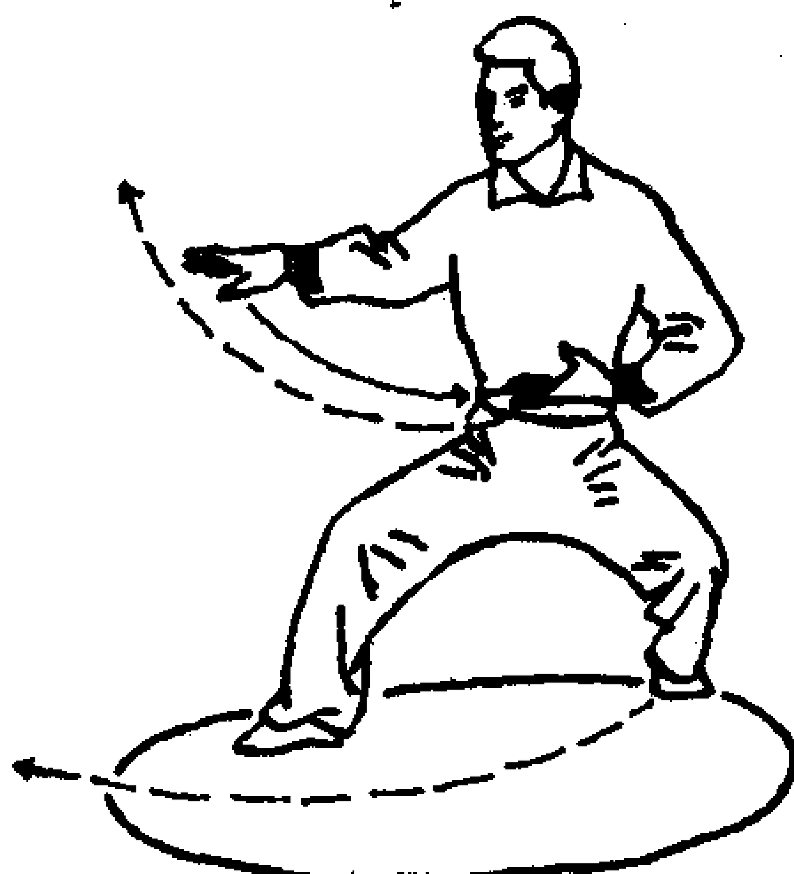

图 949


图 950


图 951

腰间，眼看左手（如图 952）。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右掌由左肘下向右前方拧掌穿出，左手收回右肘内侧，眼看右掌（如图 953）

上动不停，向左后转身 180 度，同时后退左步。右手收回腹前叠于左手腕上。眼看右肩前。呈脱身换影式（如图 954）。

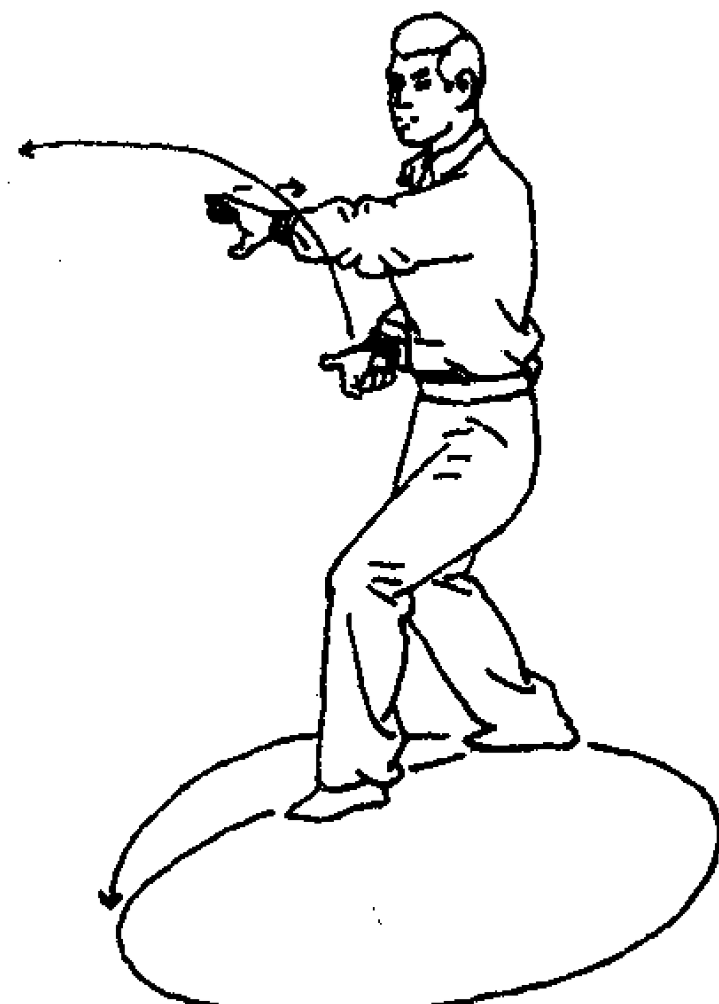

图 952


图 953

5. 十字劈顶捶：接前式，进右步，微跟左步，同时双拳十字交叉由腹前上举至额前左右分开由上向两侧劈下。眼看右拳。呈十字劈顶捶式（如图 955）。

6. 右震心捶：接前式。向右脚前扣上左步，同时双拳收合于腹前，身微向左腿下蹲，眼看右肩外（如图 956）。

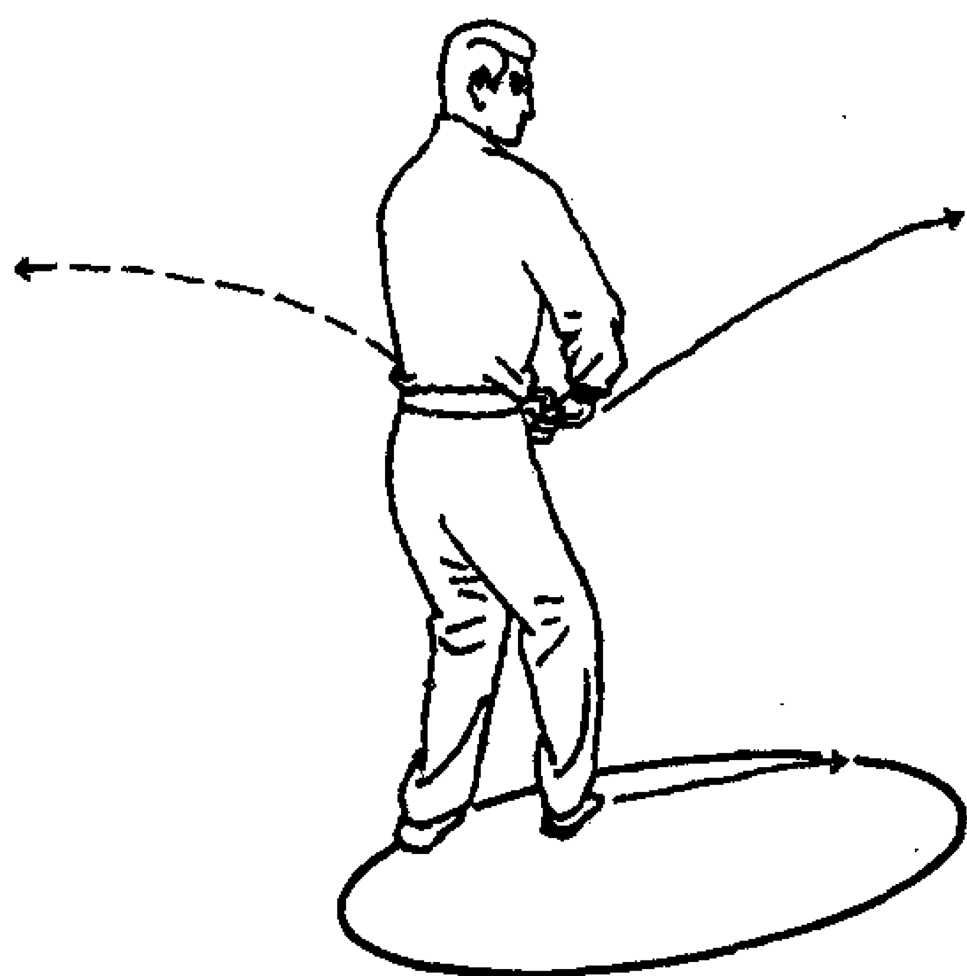

图 954


图 955

上动不停，向右回身，向右开右步呈马步式，同时向右平打右震心捶，左拳同时平胸向左摆，眼看右拳呈右震心捶式（如图 957）。

7. 左震心捶：接前式，向左脚前扣上右步，同时双拳收合于腹前，身微向右腿下蹲。眼看左肩外。（如图 958）

上动不停，向左回身，向左开左步呈马步式，同时向左平打左震心捶，右拳同时平胸向右摆，眼看右拳呈左震心捶式（如图959）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图832）

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图833）

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图834、835、836）

11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图837、838）

12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图839）

13. 震心捶：同第一掌（如前图840）

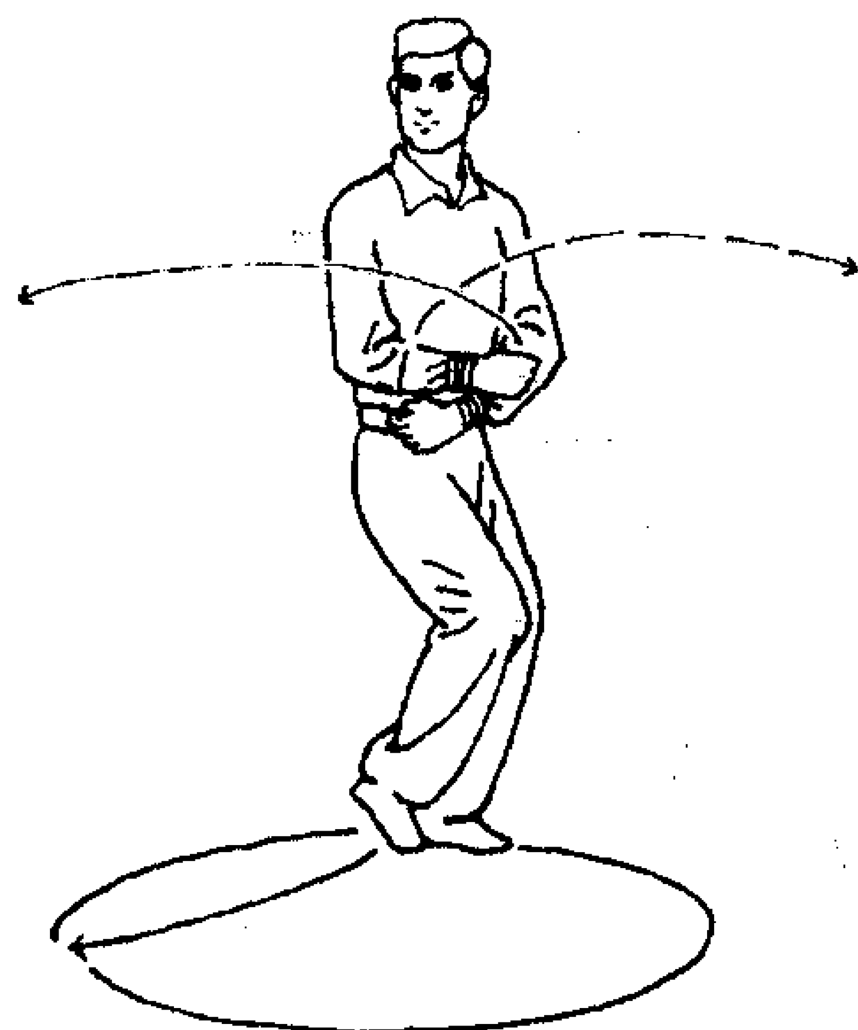

图956


图957

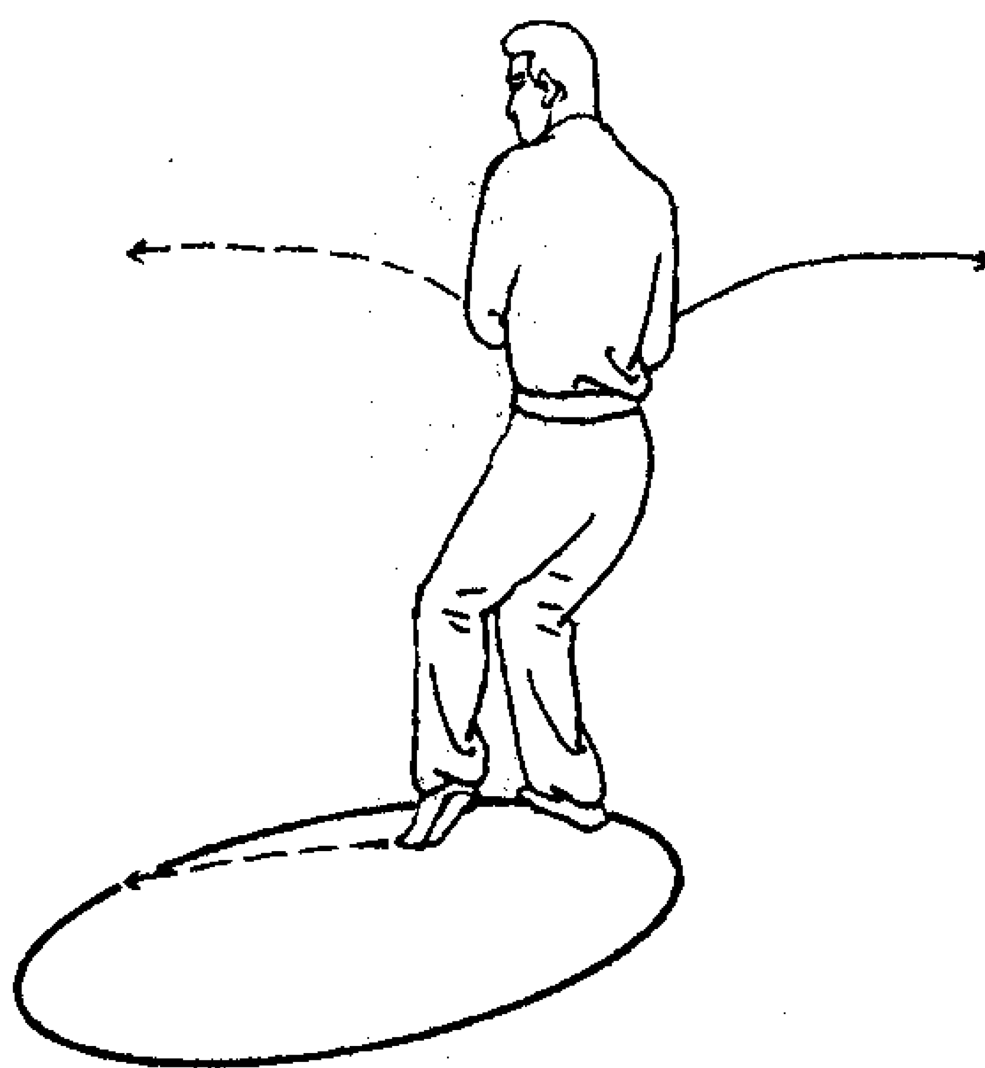

图958


图959

14. 转身捶：同第一掌（如前图841、842）

15. 十字穿掌：同第一掌（如前图843）

16. 回身挑掌：同第一掌（如前图844）

17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图845）

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图846）

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图847）

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图848、849、850）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图851）

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图852）

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图853）



第七掌　孤雁出群

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图852、853）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图960）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图961）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图962）。


图960


图961

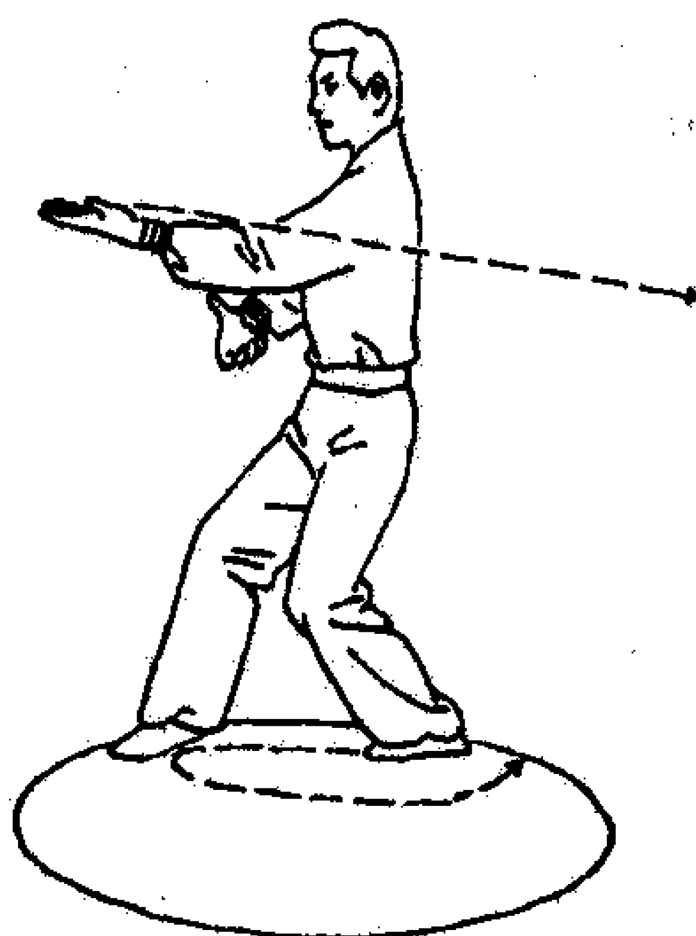

图962

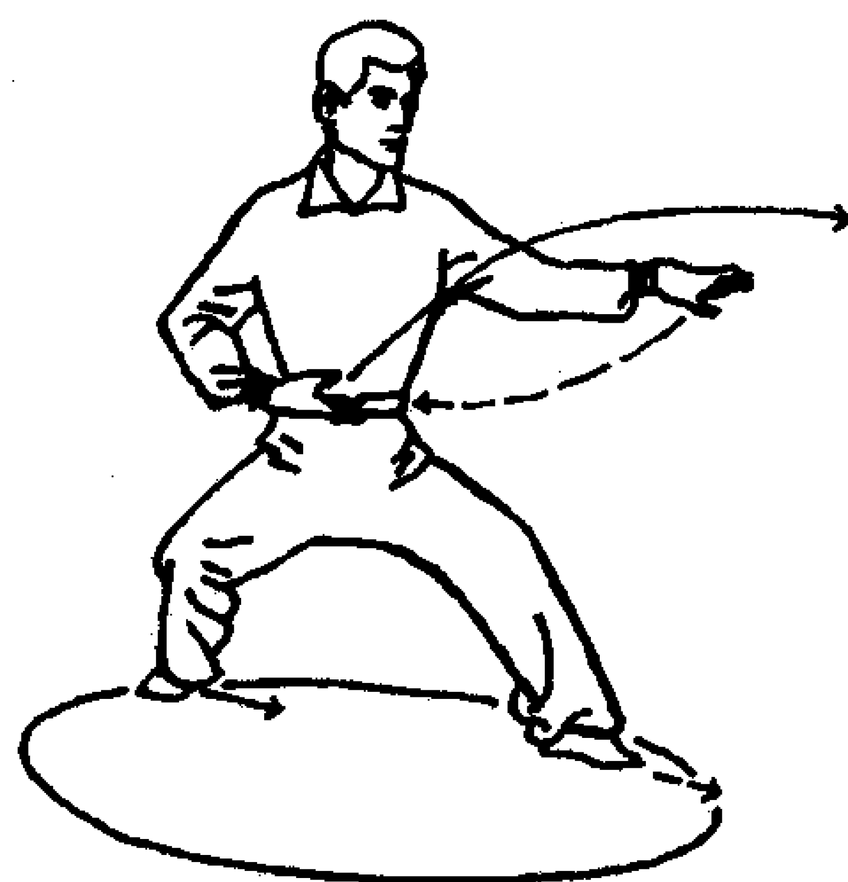
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看左掌，重心正

直下坐于右腿。呈里桩式（如图963、964）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图965）。


图963

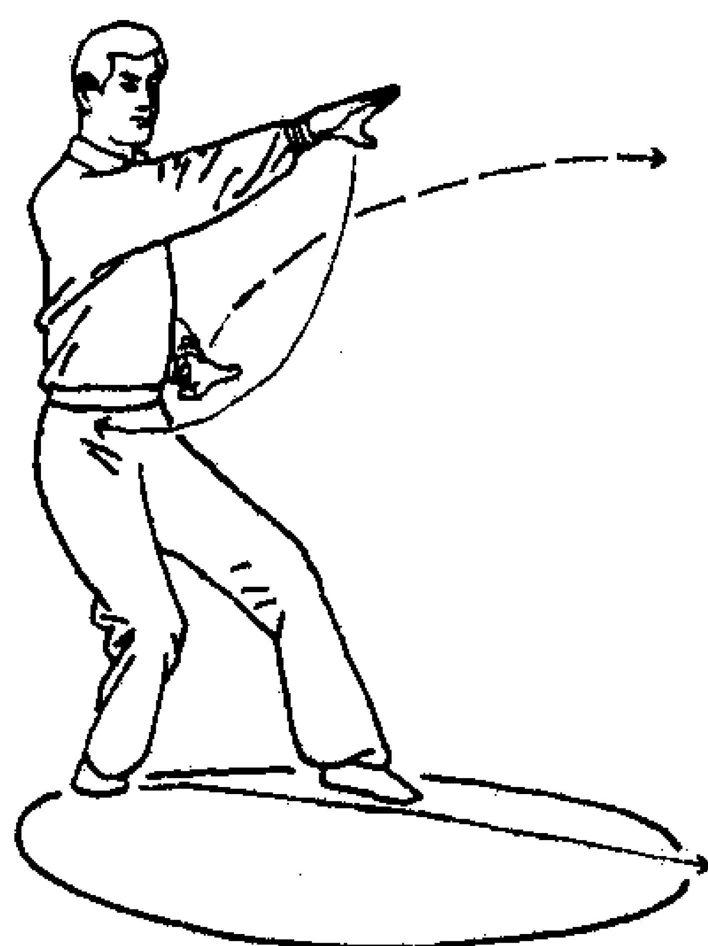

图964

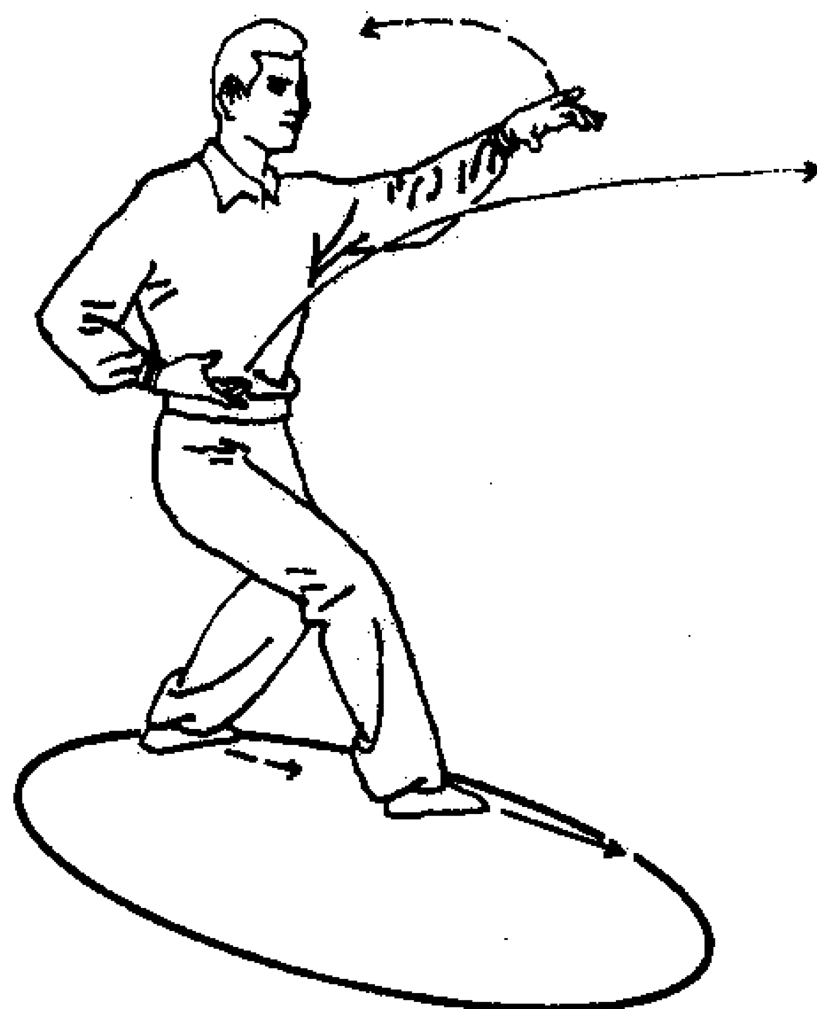

图965

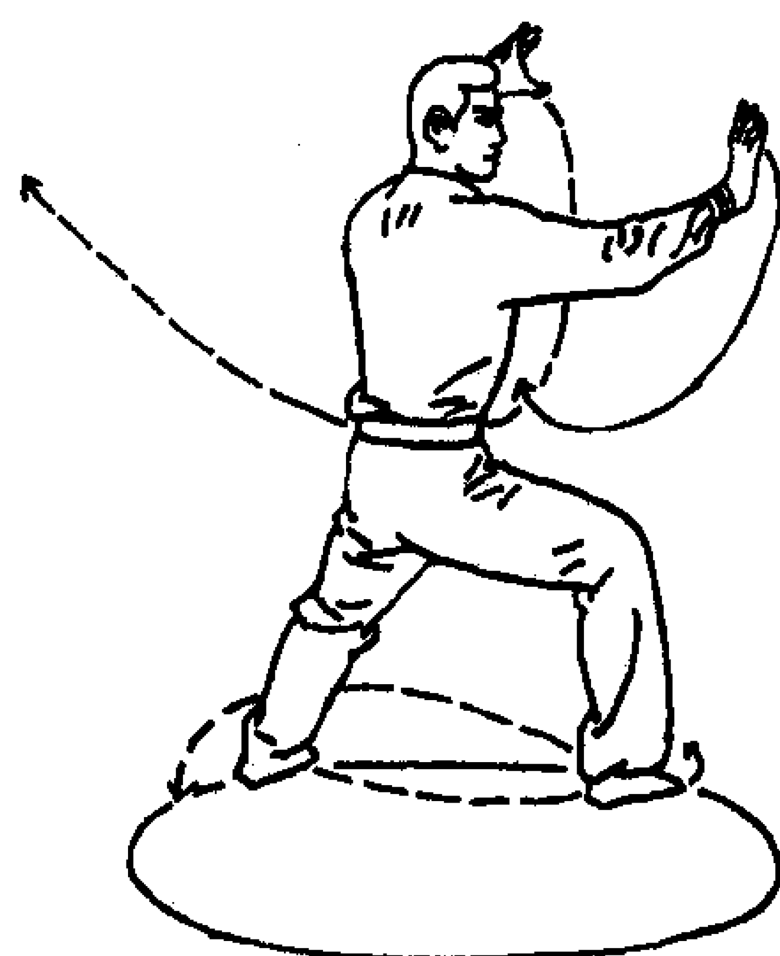
4. 捋手指面：接前式，两足不动。右手由左手腕上穿出指面，同时左手拧腕收回左腰间。眼看右手（如图966）。

上动不停。向左脚前直上右步，同时右手捋拗手收回右腰间，左手由右手腕上穿出指面，眼看左掌呈捋手指面式（如图967）。

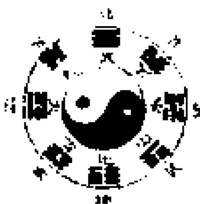
5. 孤雁出群：接前式。向前进右步，微跟左步，同时左手心翻向上捋回额前，右手立掌向前打孤雁出群掌。眼看右掌呈孤雁出群式（如图968）。


图966


图967


图968

6. 回身探掌：同第一掌（如前图799）
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图800）
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图801、802、803）
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图804、805）
10. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图806）



11. 震心捶：同第一掌（如前图 807）
12. 转身捶：同第一掌（如前图 808、809）
13. 十字穿掌：同第一掌（如前图 810）
14. 回身挑掌：同第一掌（如前图 811）
15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 812）
16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 813）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 814）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图 815、816、817）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图 818）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图 819）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 820）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 819、820）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图 969）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 970）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 971）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前


图 969

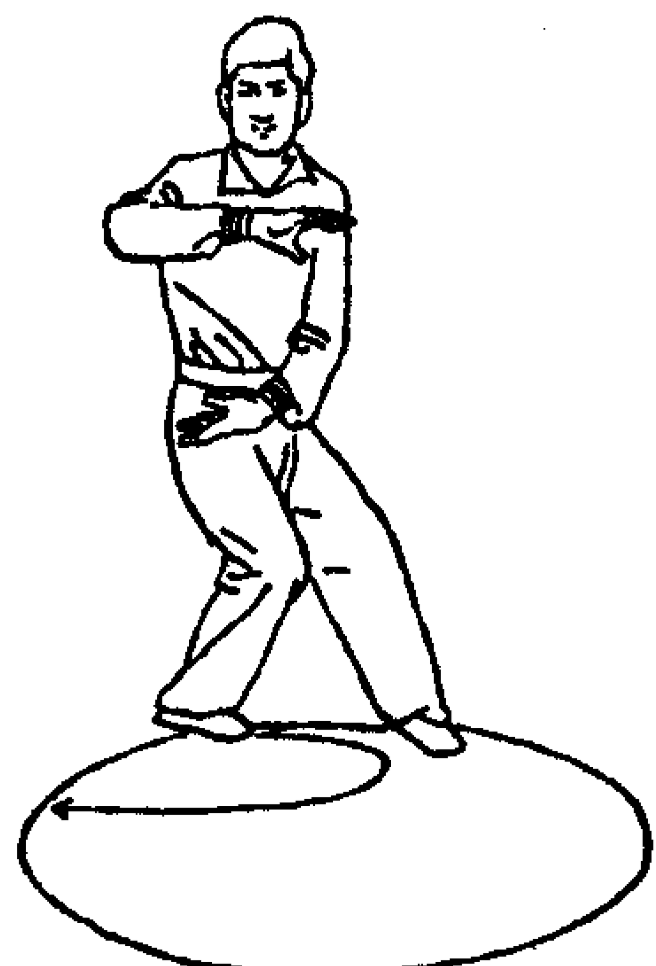

图 970


图 971


图 972

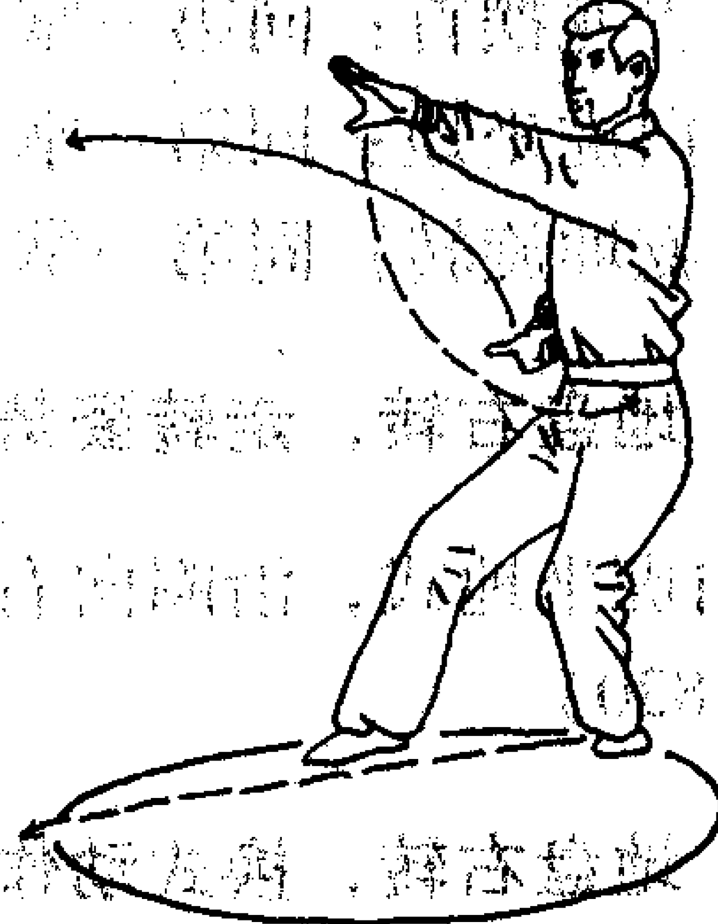
扣上一大步。随转身，左手向左肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看右掌，呈里桩式（如图972、973）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看右掌呈外桩式（如图974）。

4. 捋手指面：接前式，两足不动。左手由右手腕上穿出指面，同时右手拧腕收回右腰间。眼看左手（如图975）。


图973


图974


图975

上动不停。向右脚前直上左步，同时左手捋拗手收回左腰间，右手由左手腕上穿出指面，眼看右掌呈捋手指面式（如图976）。

5. 孤雁出群：接前式。向前进左步，微跟右步，同时右手心翻向上捋回额前，左手立掌向前打孤雁出群掌。眼看左掌呈孤雁出群式（如图977）。


图976


图977

6. 回身探掌：同第一掌（如前图832）

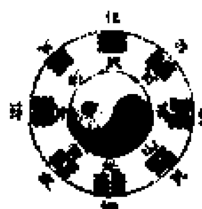
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图833）

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图834、835、836）

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图837、838）

10. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图839）

11. 震心捶：同第一掌（如前图840）



12. 转身捶：同第一掌（如前图 841、842）
13. 十字穿掌：同第一掌（如前图 843）
14. 回身挑掌：同第一掌（如前图 844）
15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 845）
16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 846）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 847）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图 848、849、850）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图 851）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图 852）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 853）

第八掌　旋风掌

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图852、853）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图978）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下，右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图979）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图980）。

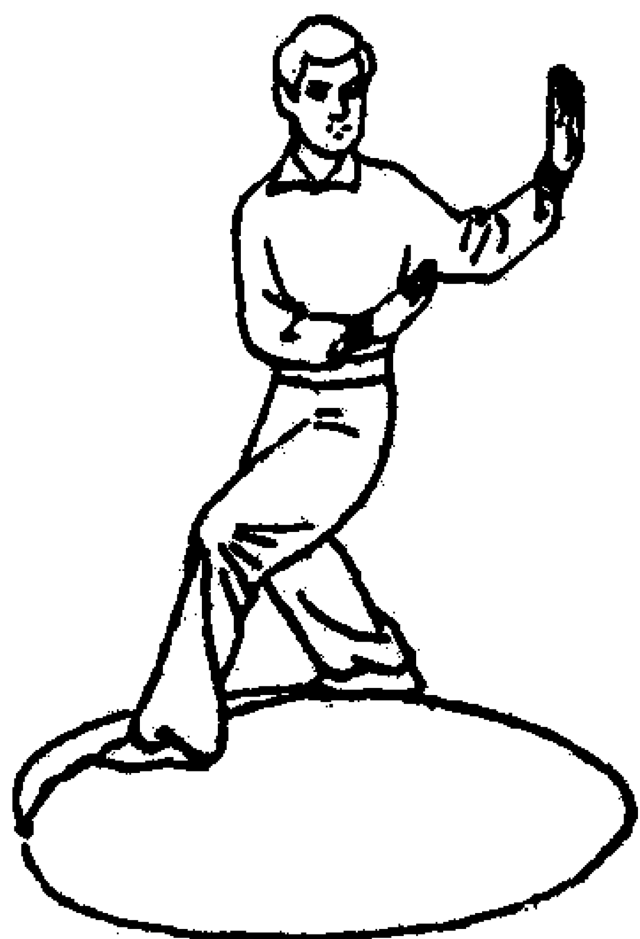
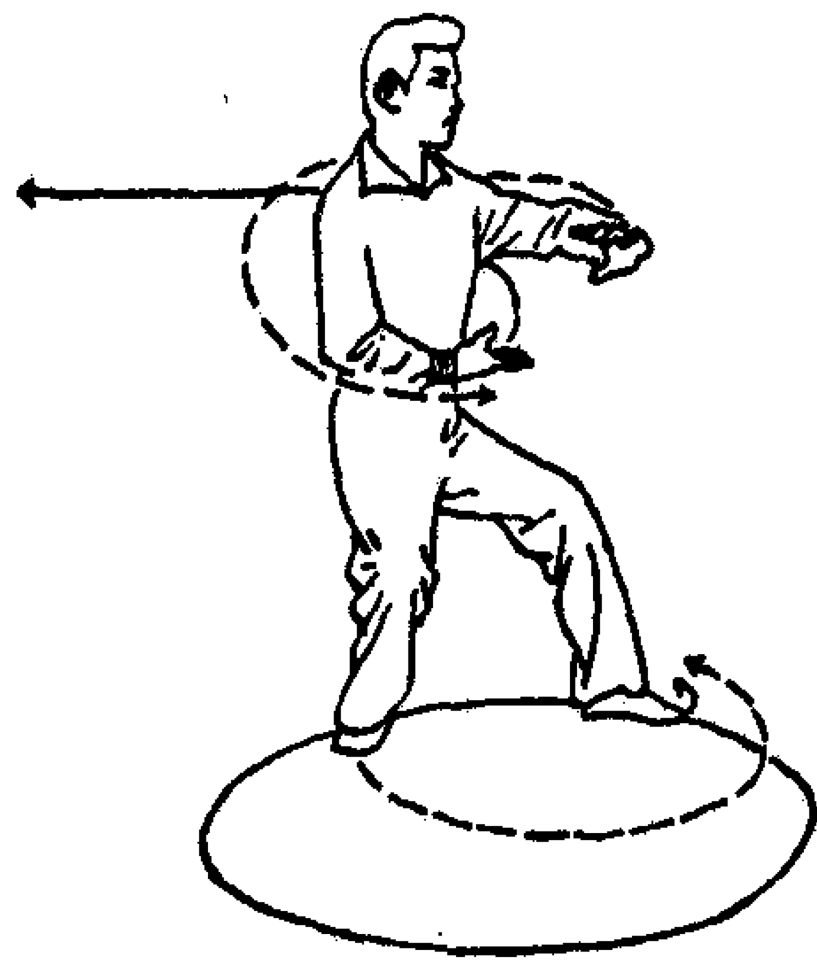
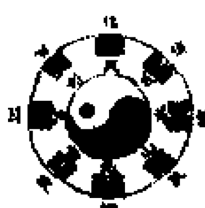

图 978


图 979


图 980

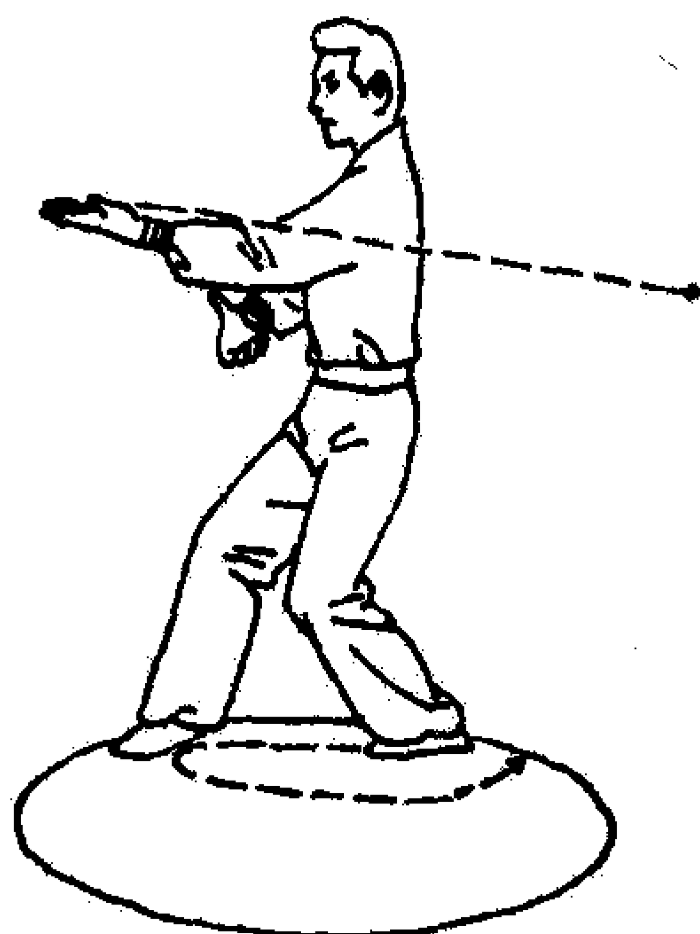
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

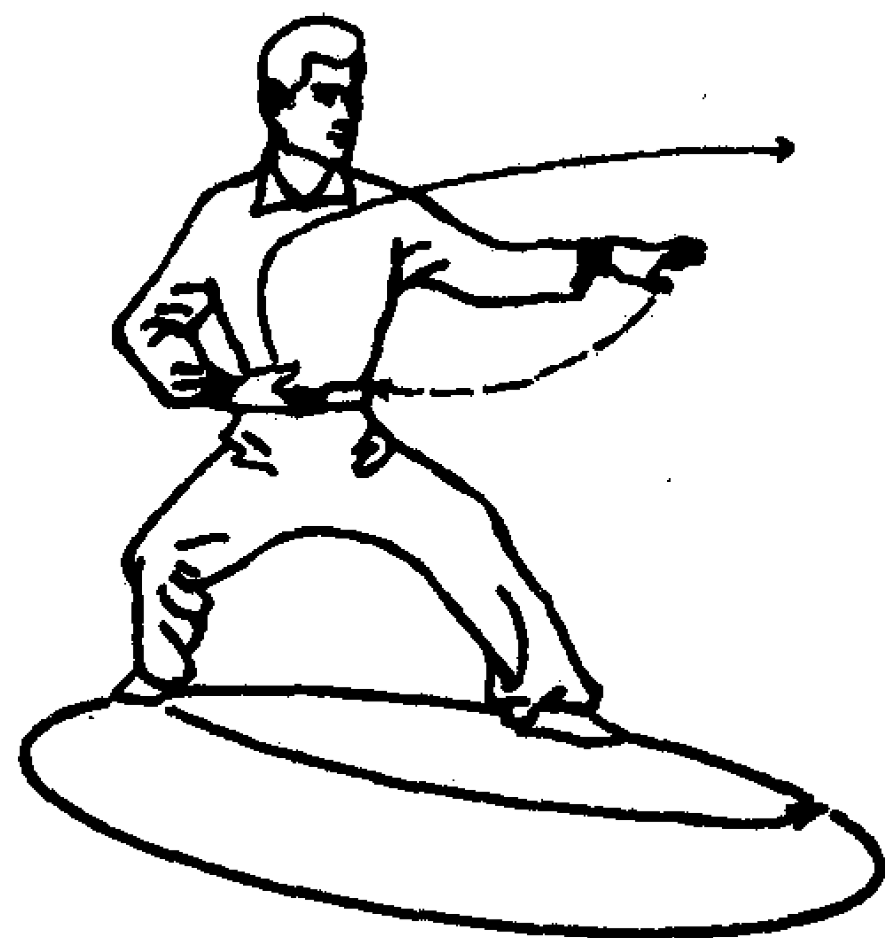


手随转身向左后方划孤经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看左掌，重心正直下坐于左腿。呈里桩式（如图981、982）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌呈外桩式（如图983）。


图981

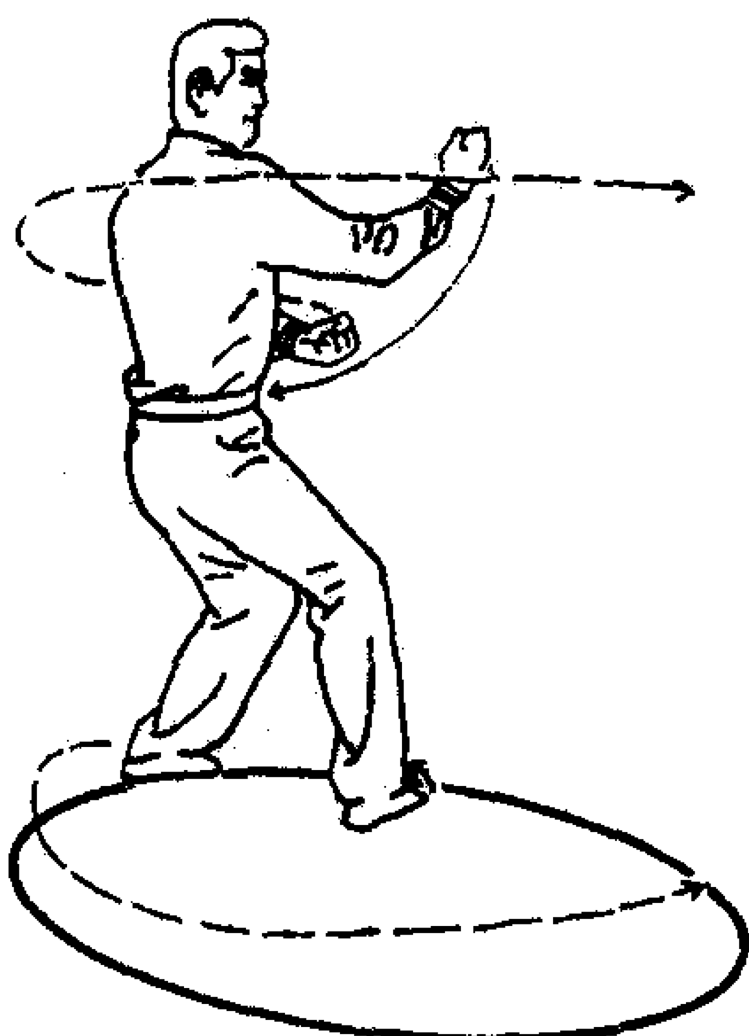

图982

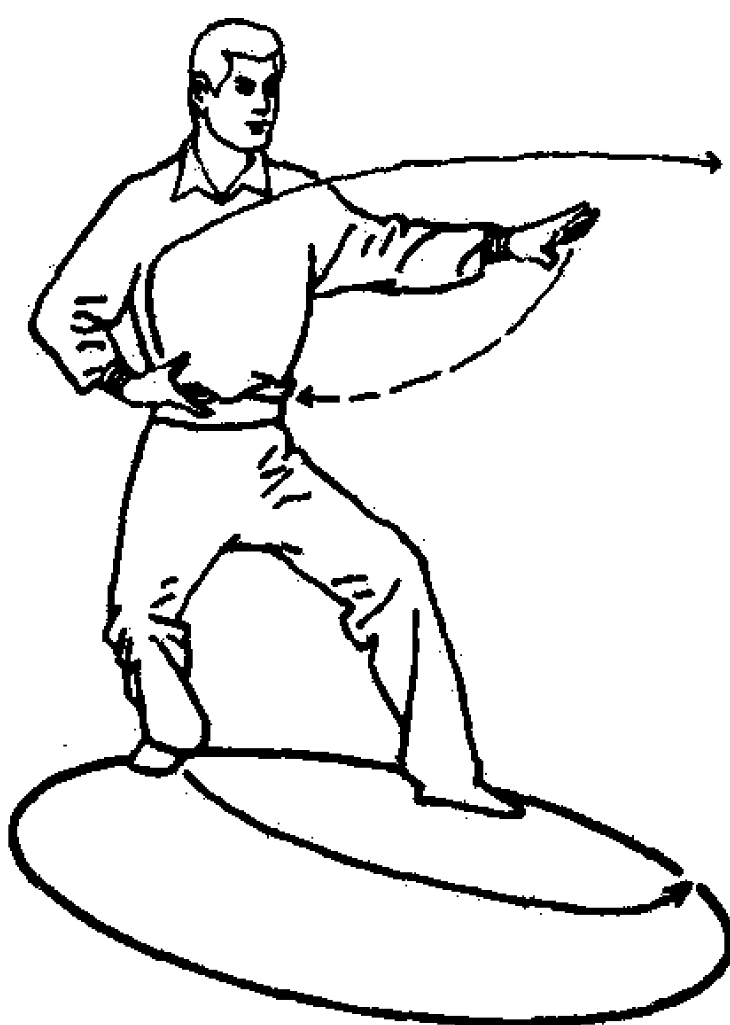

图983

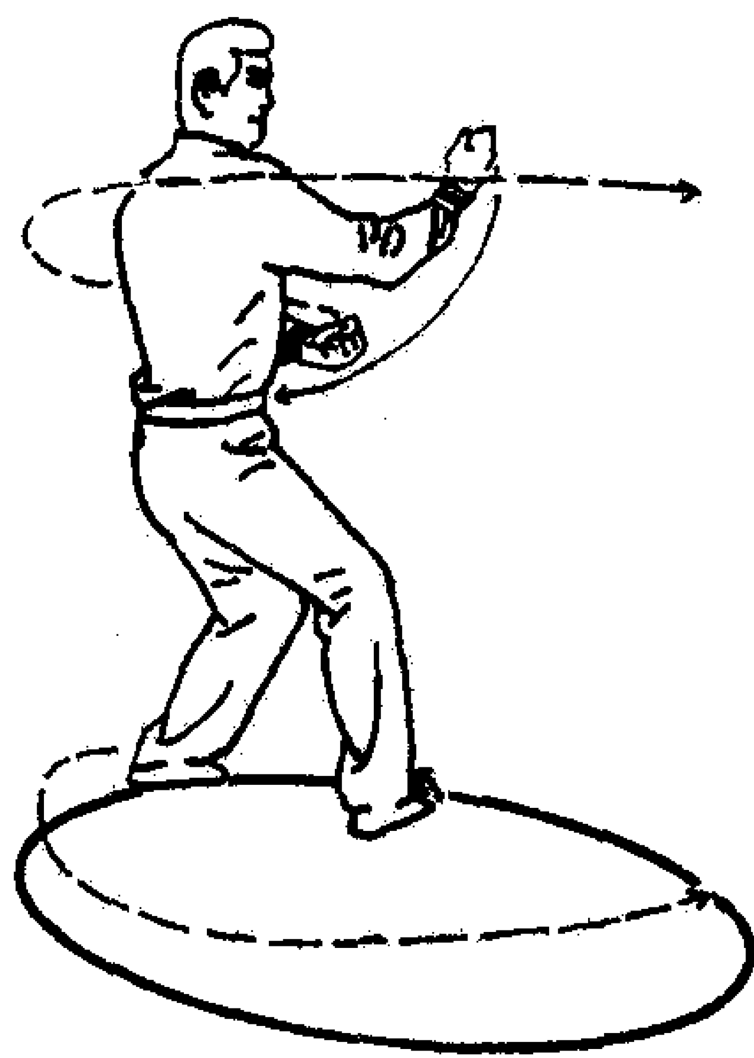
4. 旋风左翻：接前式，向左脚前扣上右步，右手握拳旋腕摆向左乳前，拳心向上，同时左手捋回左腰间，眼看右拳（如图984）。

上动不停。向左后转身，向左后摆出左步，左手随转身变俯掌平胸摆向左后方，同时右拳撤回右腰间。眼看左掌（如图985）。

上动不停。向左脚前扣上右步，右拳旋腕摆向左乳前，拳心向上，同时左手捋回左腰间，手心向上，眼看右拳（如图986）。


图984

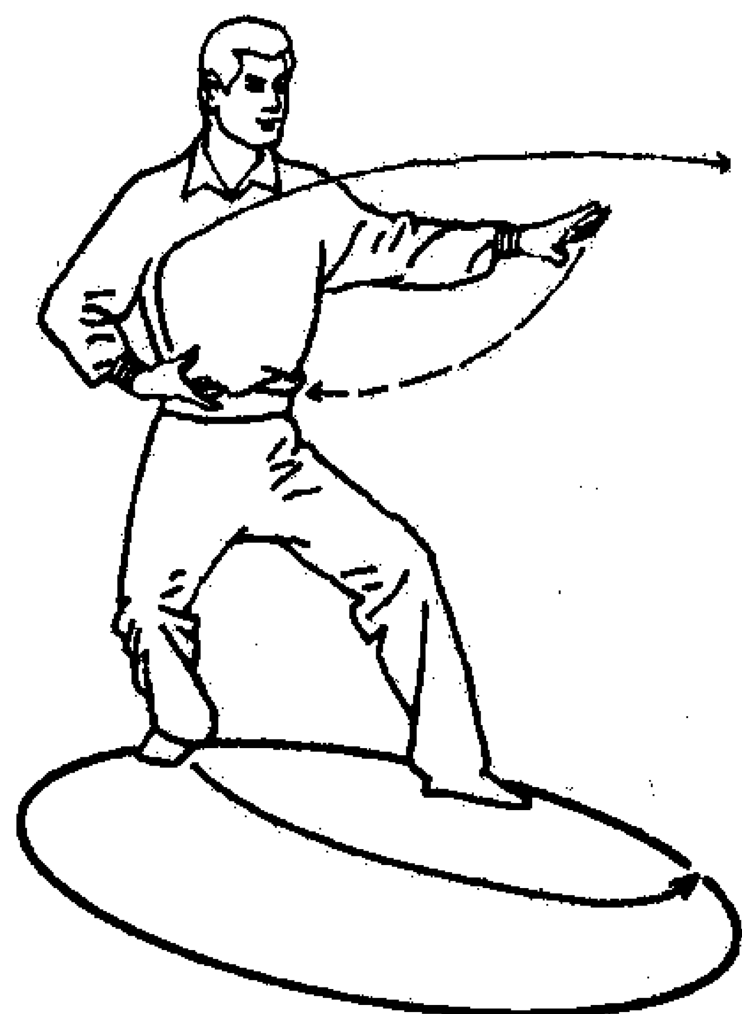

图985

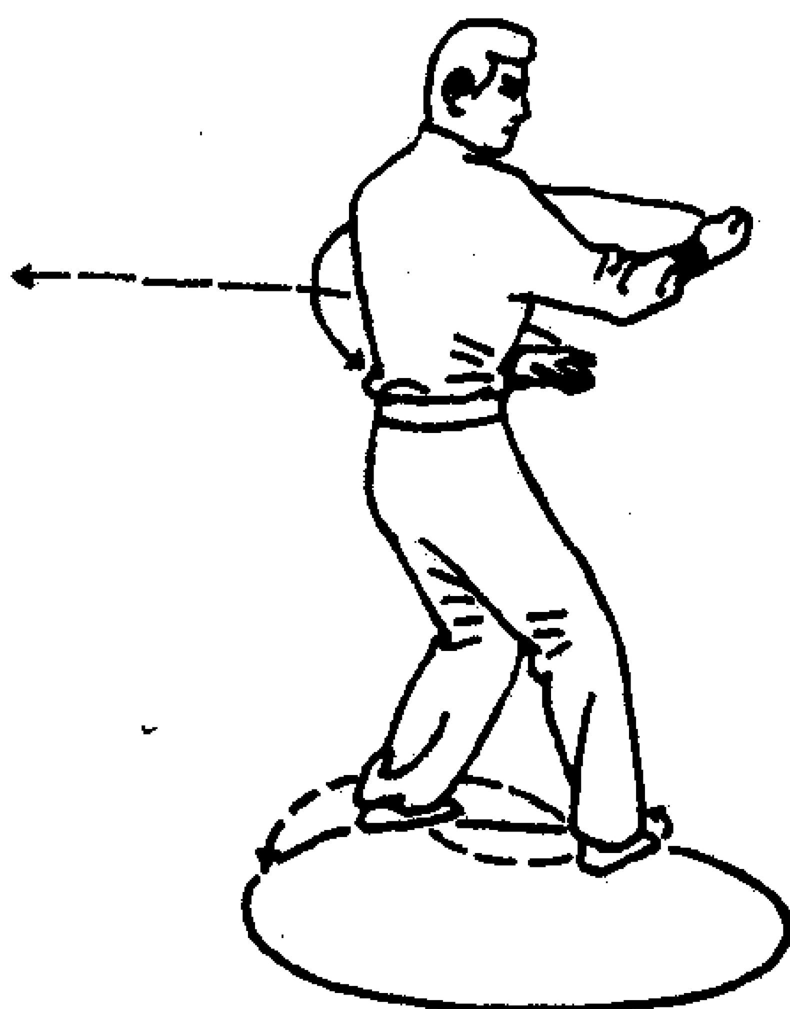

图986

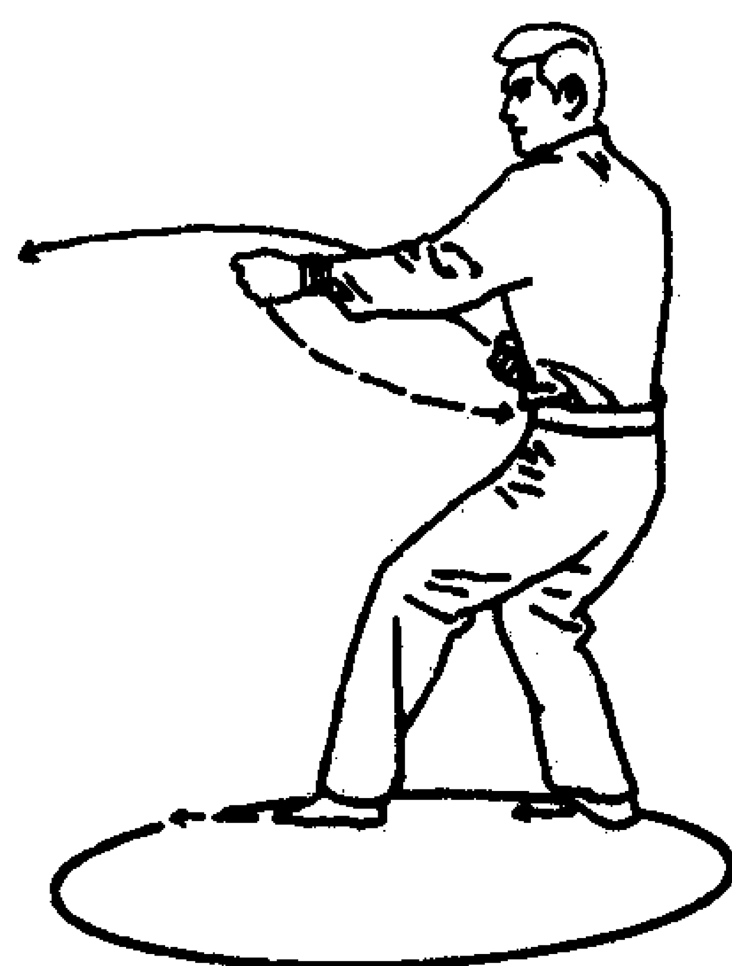
上动不停。向左后转身，向左后摆出左步，左手随转身变俯掌平胸摆向左后方，同时右拳撤回右腰间。眼看左掌（如图987）。

上动不停，向左脚前扣上右步，右拳旋腕摆向左乳前，拳心向上，同时左手拧腕捋回左腰间，手心向上，眼看右拳呈旋风左翻式（如图988）。

5. 转身连环拳：接前式。向左回身，向左进左步，微跟右步，同时顺步左拳由腹向前打出，拳眼向上。右拳撤回右腰间。眼看左拳眼。(如图989。)


图987


图988


图989

上动不停。向前进左步，微跟右步。同时拗步右拳由腹向前打出，拳眼向上。左拳撤回左腰间。重心后坐于右腿。眼看右拳呈转身连环拳式（如图990）。

6. 旋风右滚：接前式。左脚尖内扣，向右后转身，向右后方摆出右步，随转身右拳变俯掌平胸向右后方打出。左拳端于左腰间，眼看右掌（如图991）。

上动不停。向右脚前扣上左步。左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右掌拧腕捋回右腰间，手心向上，眼看左拳（如图992）。

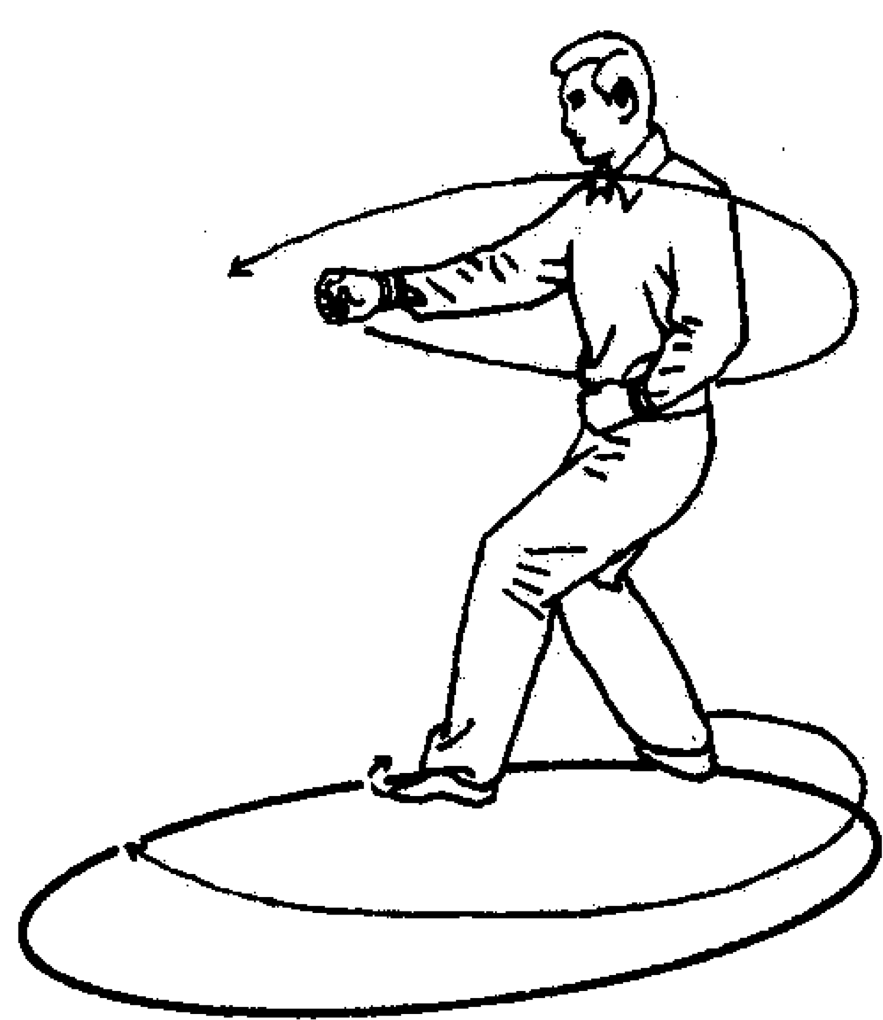
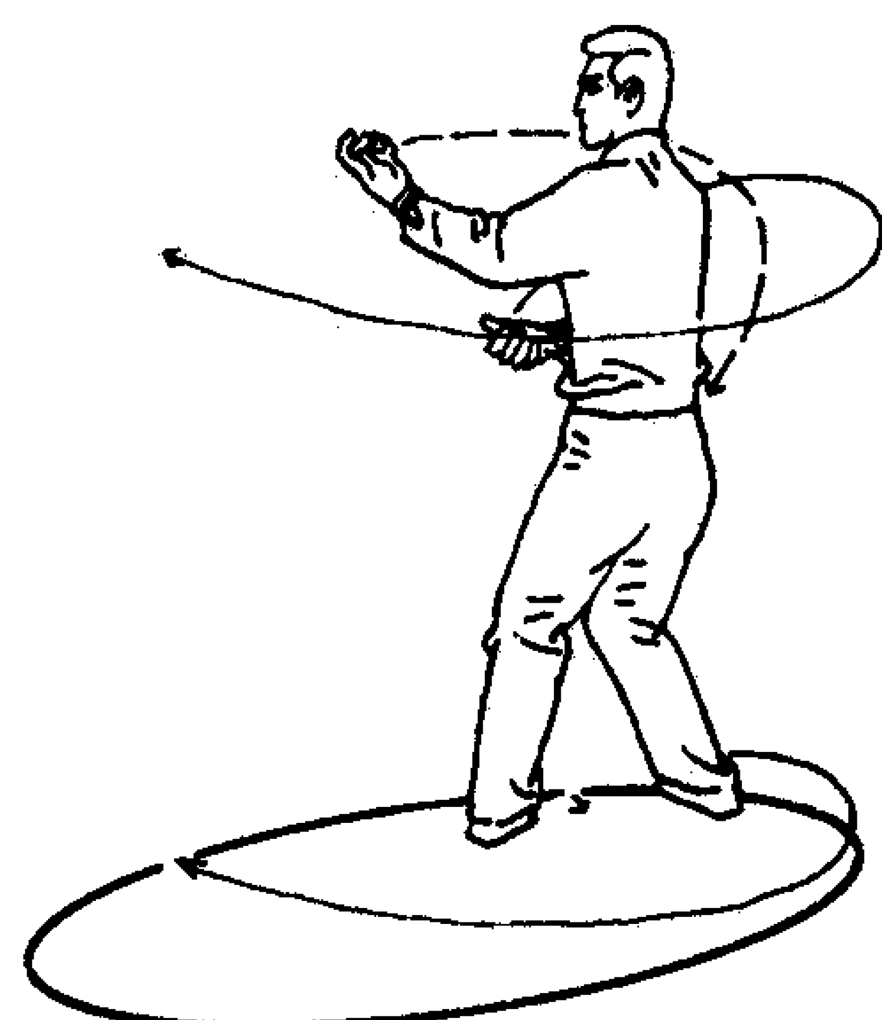

图990


图991


图992

上动不停，向右后转身，向右后摆出右步，右手随转身变俯掌平胸摆向右后方，同时左拳撤回左腰间。眼看右掌（如图993）。

上动不停。向左脚前扣上右步，左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右掌拧腕捋回右腰间，手心向上。眼看左拳（如图994）。

上动不停。向右后转身，向右后摆出右步，右手随转身变俯掌平胸摆向右后方，同时左拳撤回左腰间。眼看右掌（如图995）。

上动不停，向左脚前扣上右步，右拳旋腕摆向左乳前，拳心向上，同时左掌拧腕

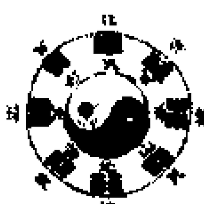




图 993

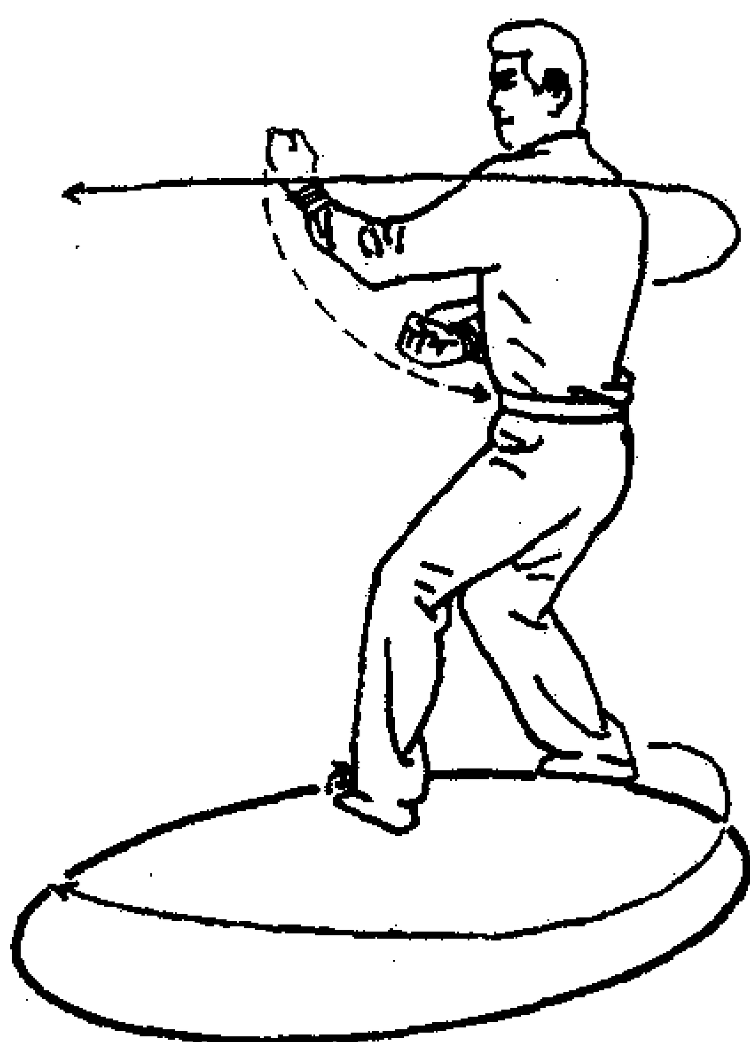


图 994



图 995

捋回左腰间，手心向上，眼看右拳呈旋风右滚式（如图 996）。

7. 转身连环拳：接前式，向右回身，向右进右步，微跟左步，同时顺步右拳由腹向前打出，拳眼向上。左拳撤回左腰间。眼看右拳眼（如图 997）。

上动不停，向前进右步，微跟左步。同时拗步左拳由腹向前打出，拳眼向上。右拳撤回右腰间，重心后坐于左腿，眼看左拳呈转身连环拳式（如图 998）。



图 996

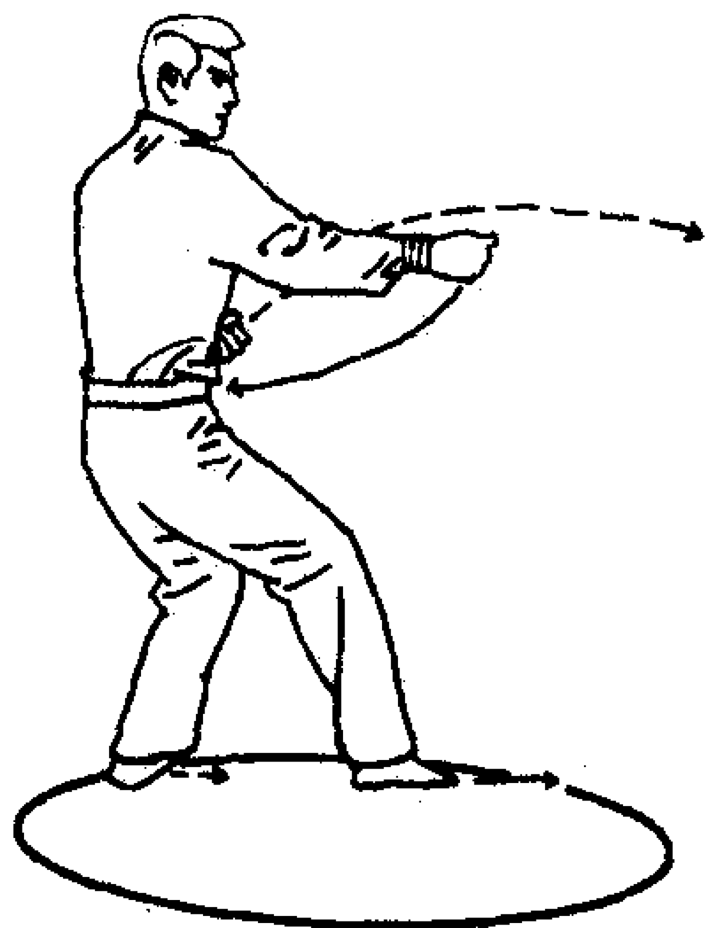


图 997

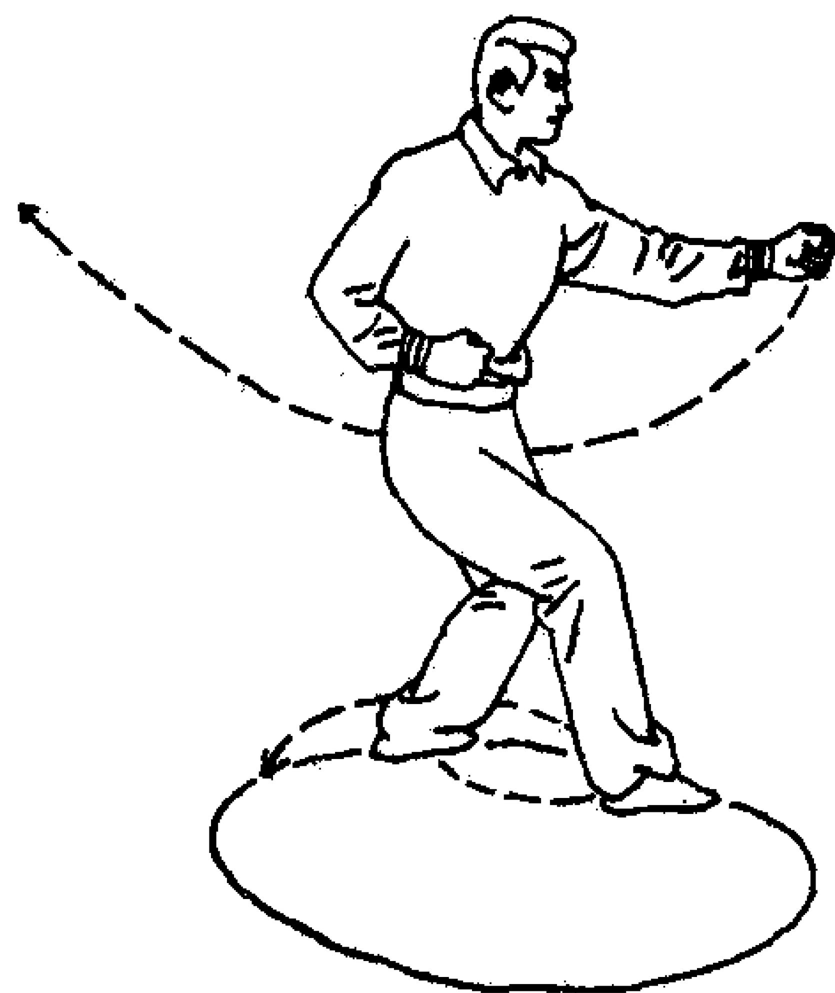


图 998

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 799）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 800）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 801、802、803）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 804、805）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图 806）
13. 震心捶：同第一掌（如前图 807）
14. 转身捶：同第一掌（如前图 808、809）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 810）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 811）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 812）

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图813）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图814）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图815、816、817）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图818）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图819）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图820）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图819、820）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正东方向，震宫卦位时，开始换式（按图999）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，左手在下，眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1000）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1001）。

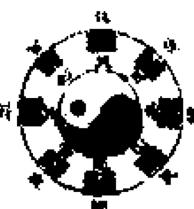

图999


图1000


图1001

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间，同时右手随转身向右后方划孤经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图1002. 1003）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右



手变俯掌，随转身平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看右掌呈外桩式（如图1004）。



图1002



图1003

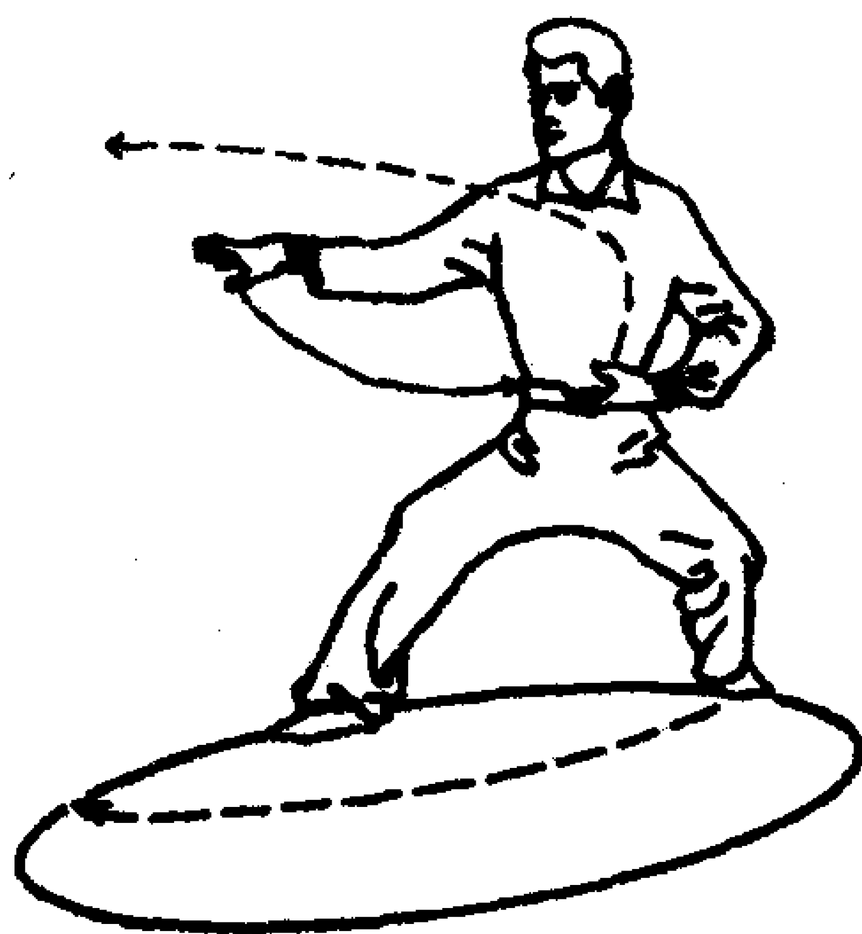


图1004

4. 旋风右翻：接前式，向右脚前扣上左步，左手握拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右手捋回右腰间，眼看左拳（如图1005）。

上动不停。向右后转身，向右后摆出右步，右手随转身变俯掌平胸摆向右后方，同时左拳撤回左腰间。眼看右掌（如图1006）。

上动不停。向右脚前扣上左步，左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右手捋回右腰间，手心向上，眼看左拳（如图1007）。

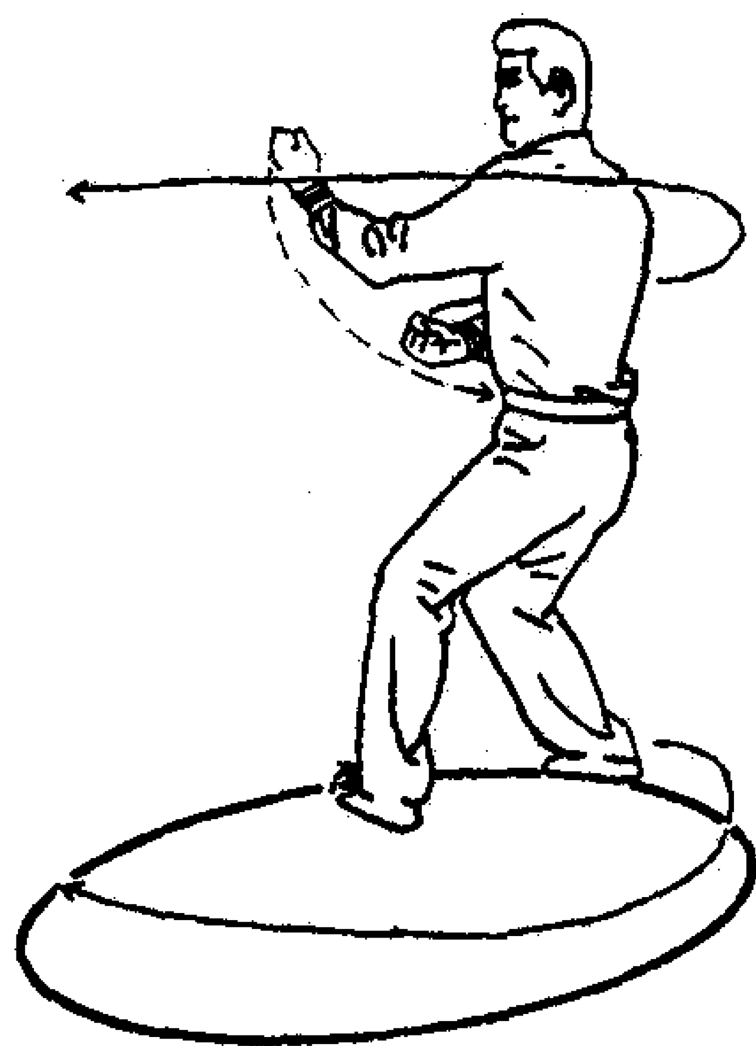


图1005



图1006

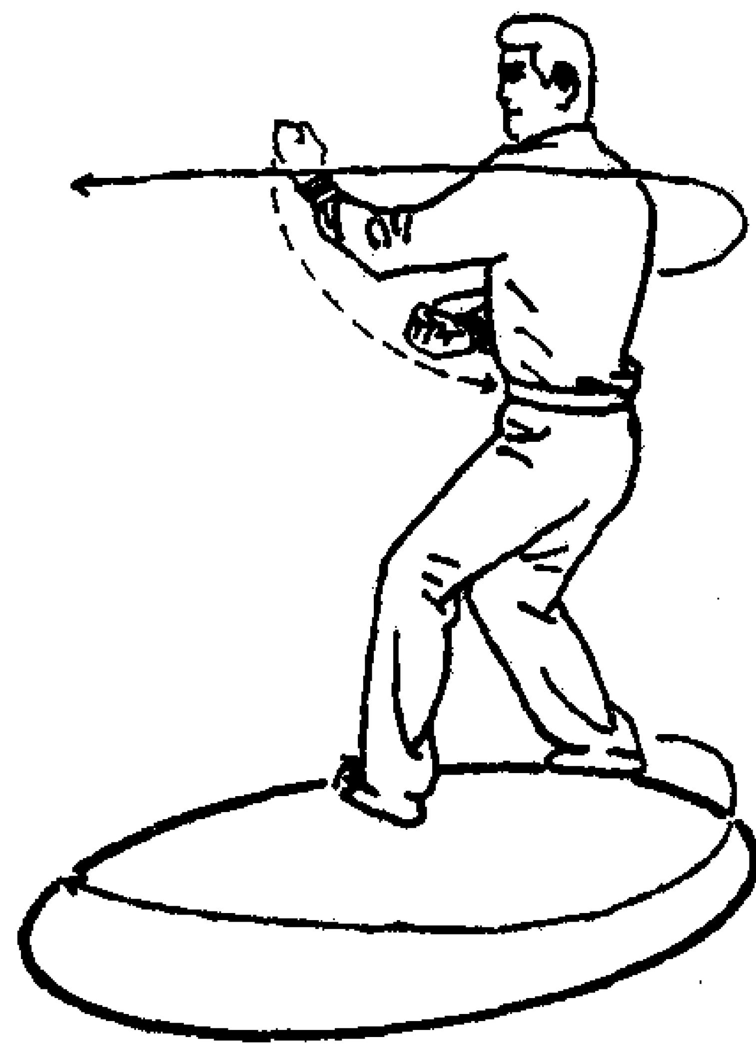


图1007

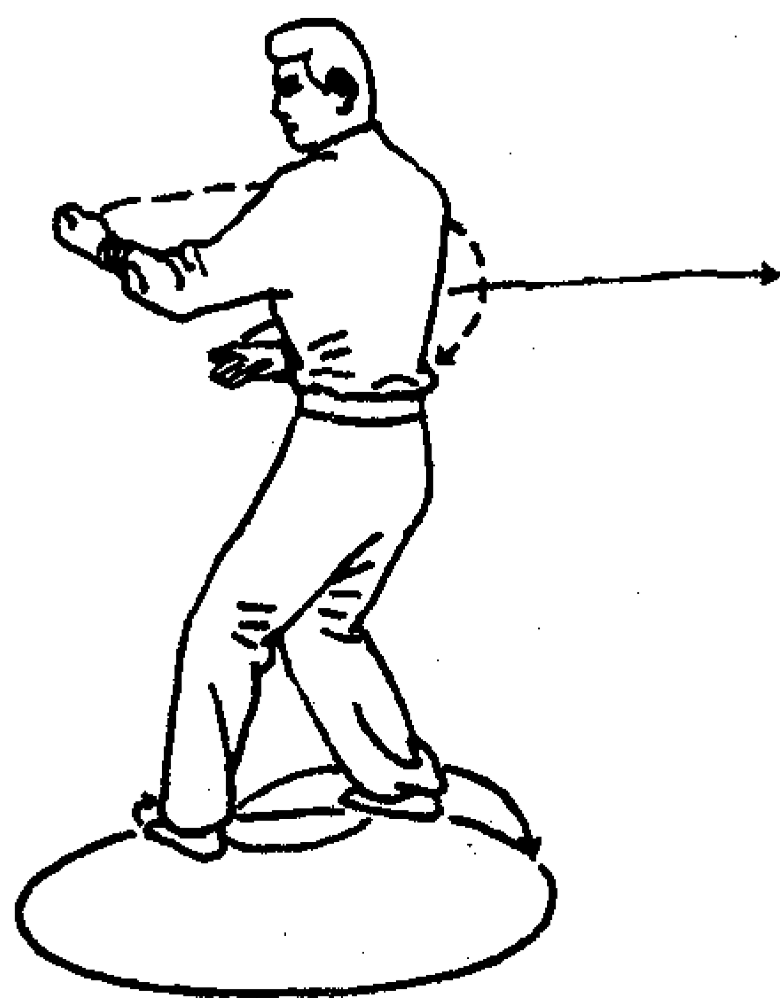
上动不停。向右后转身，向右后摆出右步，右手随转身变俯掌平胸摆向右后方，同时左拳撤回左腰间。眼看右掌（如图1008）。

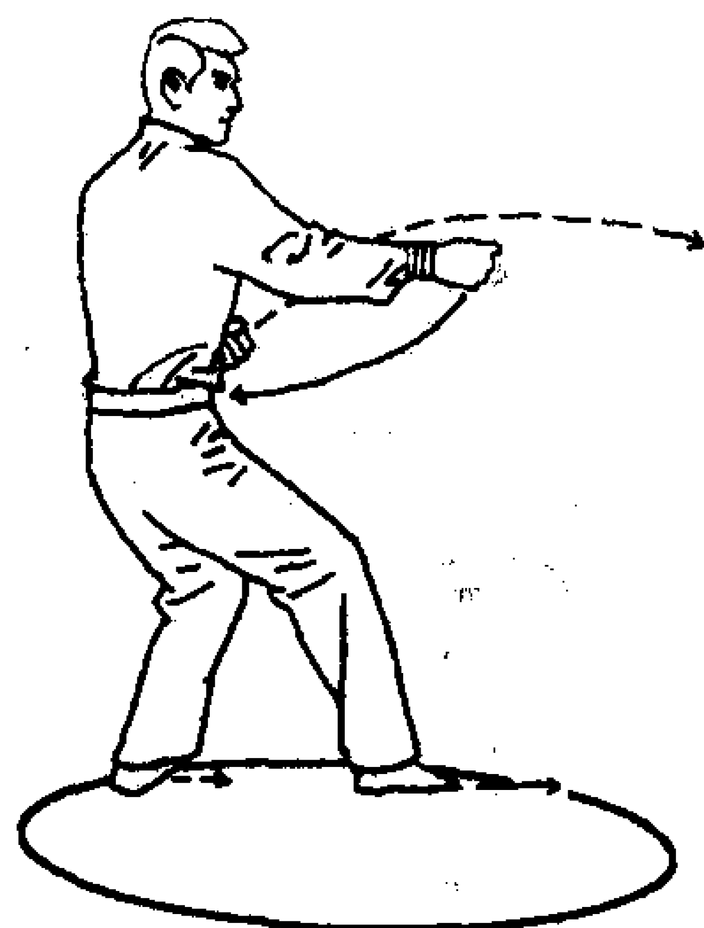
上动不停，向右脚前扣上左步，左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右手拧腕捋回右腰间，手心向上，眼看左拳呈旋风右翻式（如图1009）。

5. 转身连环拳：接前式。向右回身，向右进右步，微跟左步，同时顺步右拳由腹向前打出，拳眼向上。左拳撤回左腰间。眼看右拳眼。（如图1010。）

上动不停。向前进右步，微跟左步。同时拗步左拳由腹向前打出，拳眼向上。右


图 1008

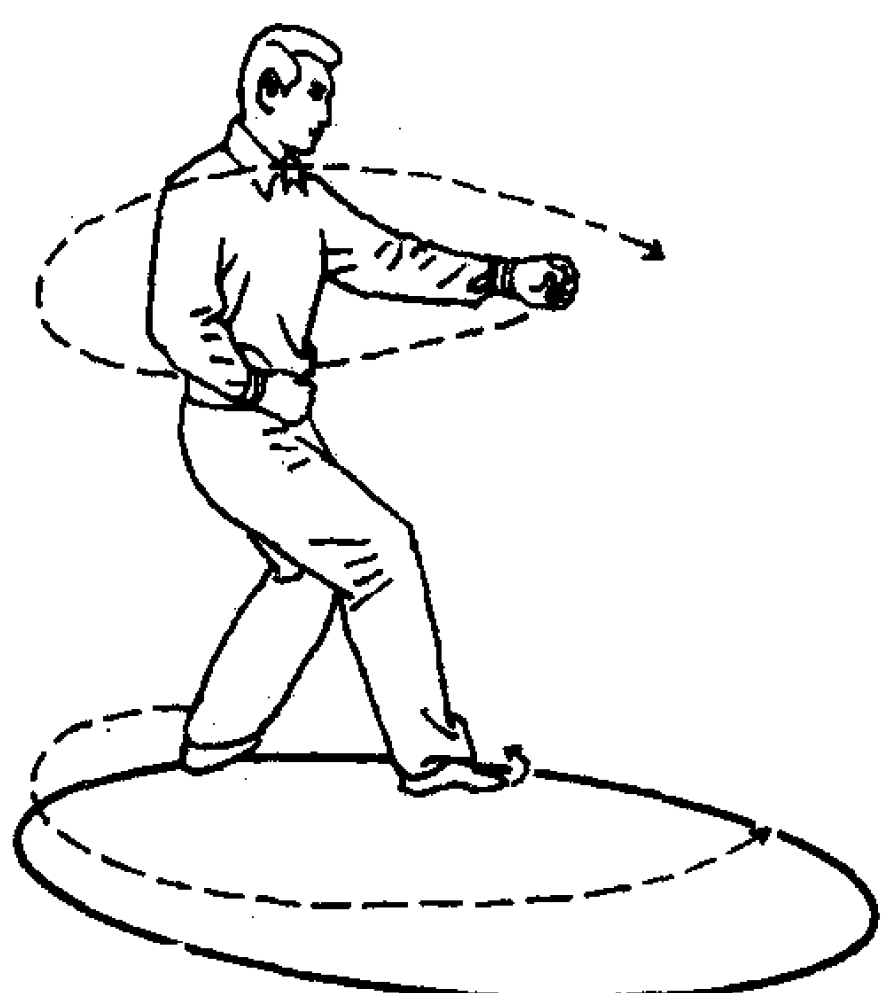

图 1009

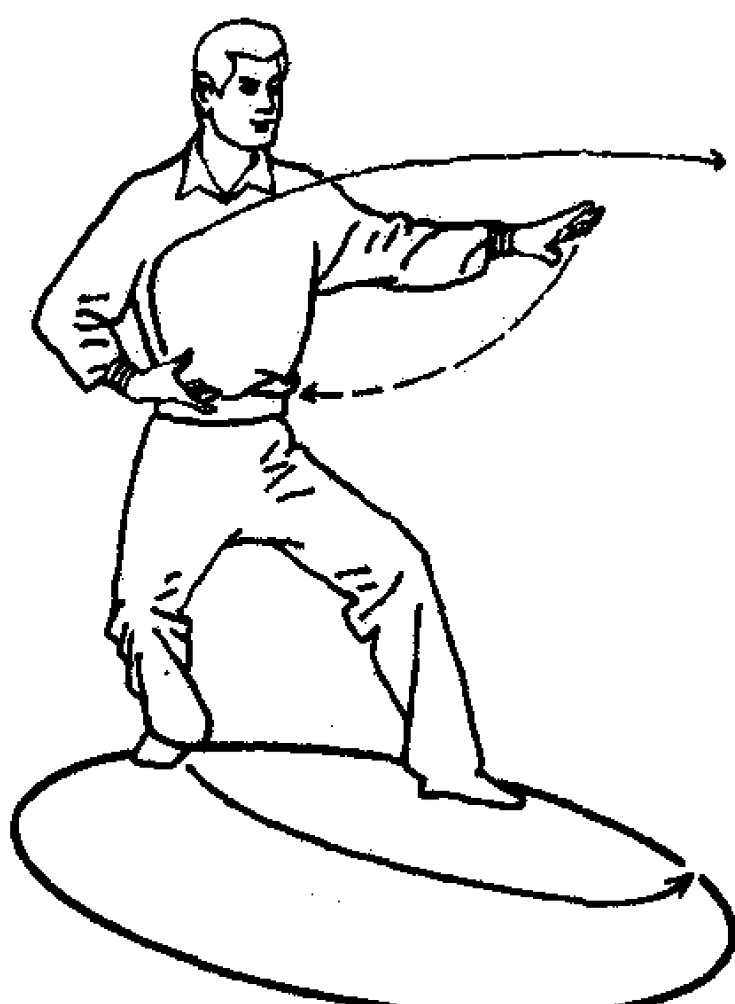

图 1010

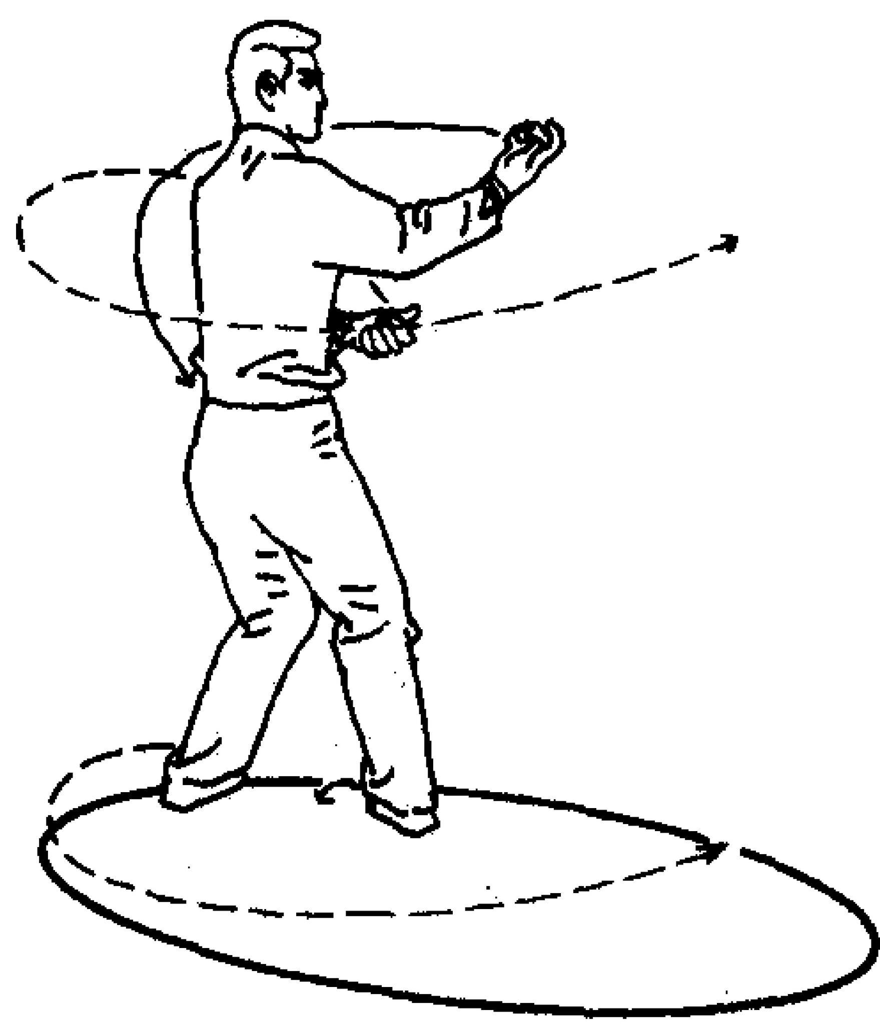
拳撤回右腰间。重心后坐于左腿。眼看左拳呈转身连环拳式（如图 1011）。

6. 旋风左滚：接前式。右脚尖内扣，向左后转身，向左后方摆出左步，随转身左拳变俯掌平胸向左后方打出。右拳端于右腰间，眼看左掌（如图 1012）。

上动不停。向左脚前扣上右步。右拳旋腕摆向左乳前，拳心向上，同时左掌拧腕捋回左腰间，手心向上，眼看右拳（如图 1013）。


图 1011


图 1012


图 1013

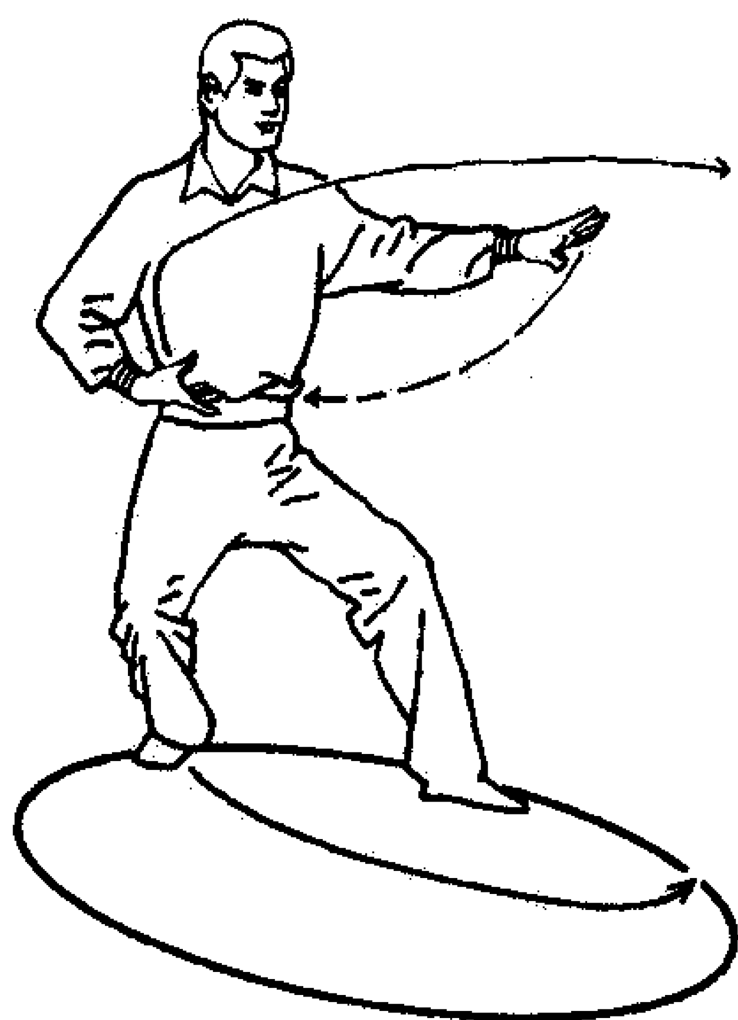
上动不停，向左后转身，向左后摆出左步，左手随转身变俯掌平胸摆向左后方，同时右拳撤回右腰间。眼看左掌（如图 1014）。

上动不停。向右脚前扣上左步，左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右掌拧腕捋回右腰间，手心向上。眼看左拳（如图 1015）。

上动不停。向左后转身，向左后摆出左步，左手随转身变俯掌平胸摆向左后方，同时右拳撤回右腰间。眼看左掌（如图 1016）。

上动不停，向右脚前扣上左步，左拳旋腕摆向右乳前，拳心向上，同时右掌拧腕捋回右腰间，手心向上，眼看左拳呈旋风左滚式（如图 1017）。

7. 转身连环拳：接前式，向左回身，向左进左步，微跟右步，同时顺步左拳由腹向前打出，拳眼向上。右拳撤回右腰间。眼看左拳眼（如图 1018）。


图 1014

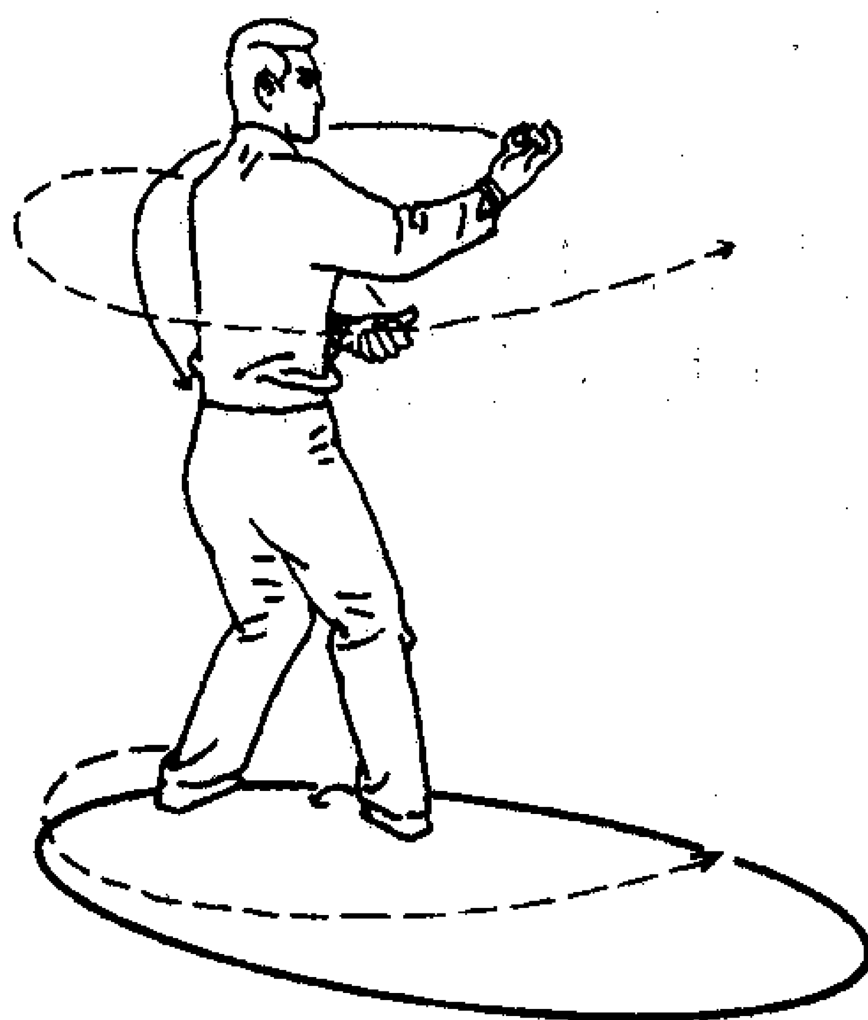
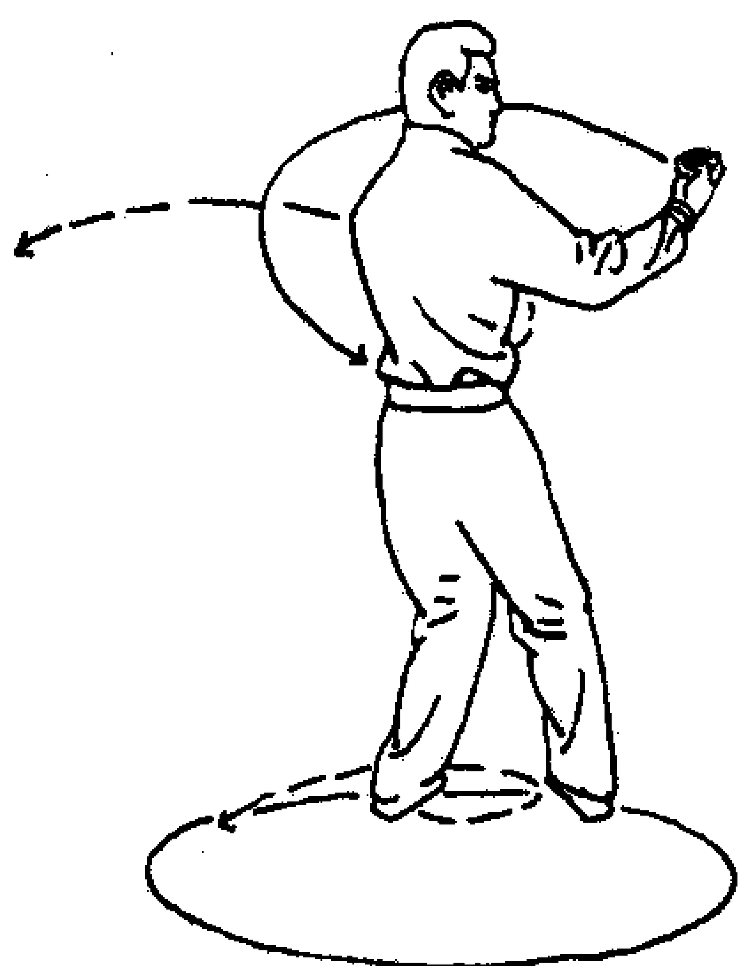
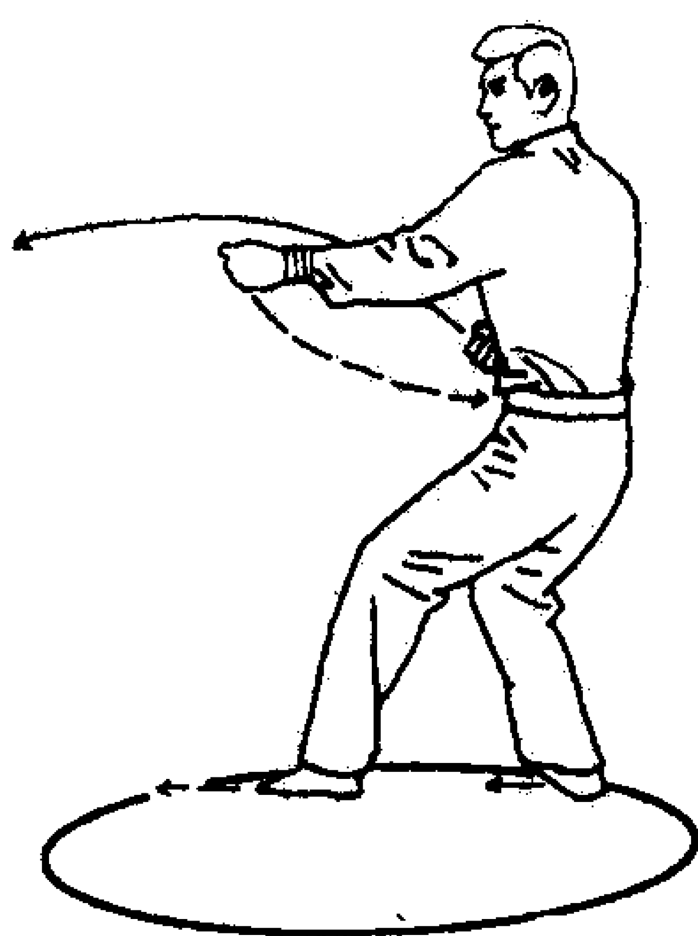
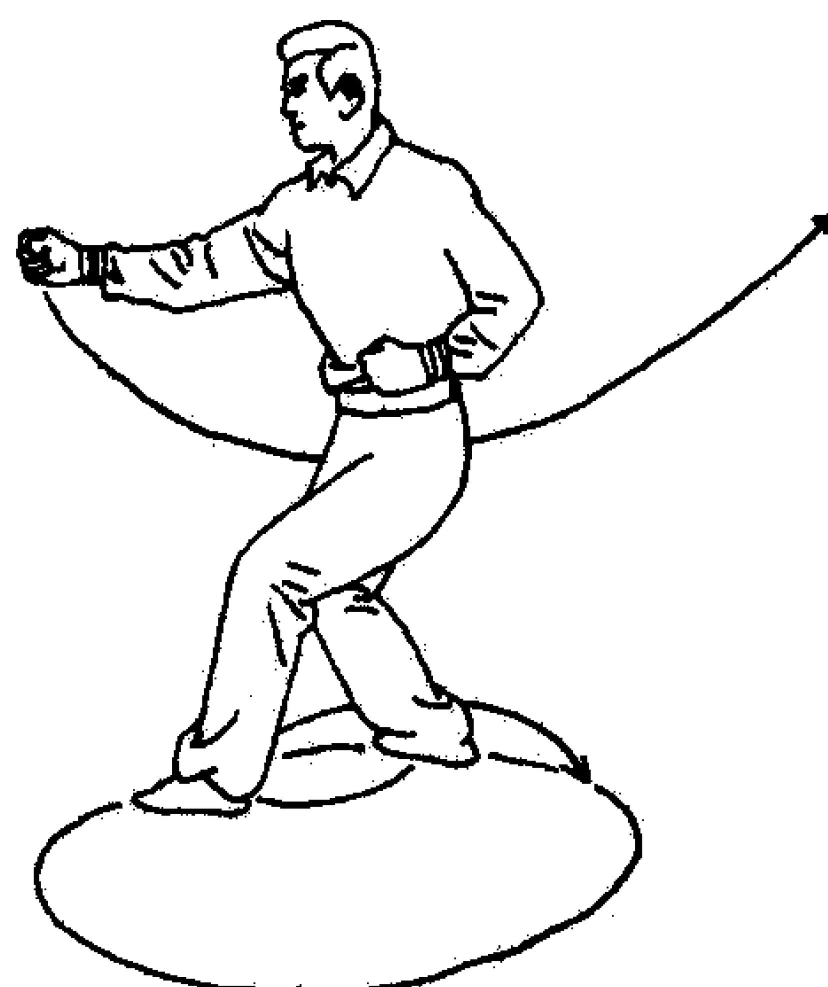

图 1015


图 1016

上动不停，向前进左步，微跟右步。同时拗步右拳由腹向前打出，拳眼向上。左拳撤回左腰间，重心后坐于右腿，眼看右拳（如图 1019）。


图 1017


图 1018


图 1019

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 832）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 833）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 834、835、836）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 837、838）
12. 刁腕掏肘：同第一掌（如前图 839）
13. 震心捶：同第一掌（如前图 840）
14. 转身捶：同第一掌（如前图 841、842）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 843）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 844）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 845）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 846）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 847）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 848、849、850）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图851）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图852）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图853）

本宫掌法至此已全部练完。可接练其它宫掌法。若不再练，可按照艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式，进行结束。

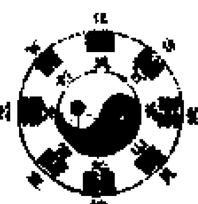
兑宫八卦掌

纲要：

兑为泽，开门式，宜速进。基本转掌，加钻字。

掌法名称：

一、迎门推扇
二、倒拽风舟
三、二郎担山
四、冲天火炮
五、恶虎扒心
六、走马回头
七、钝镰割草
八、老僧披衣



第一掌　迎门推扇

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前，在上，指尖与眉齐；右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向左扭转，前掌摆向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆。右掌向左肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图584．585）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接前图1020）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前，扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1021）。



图1020



图1021

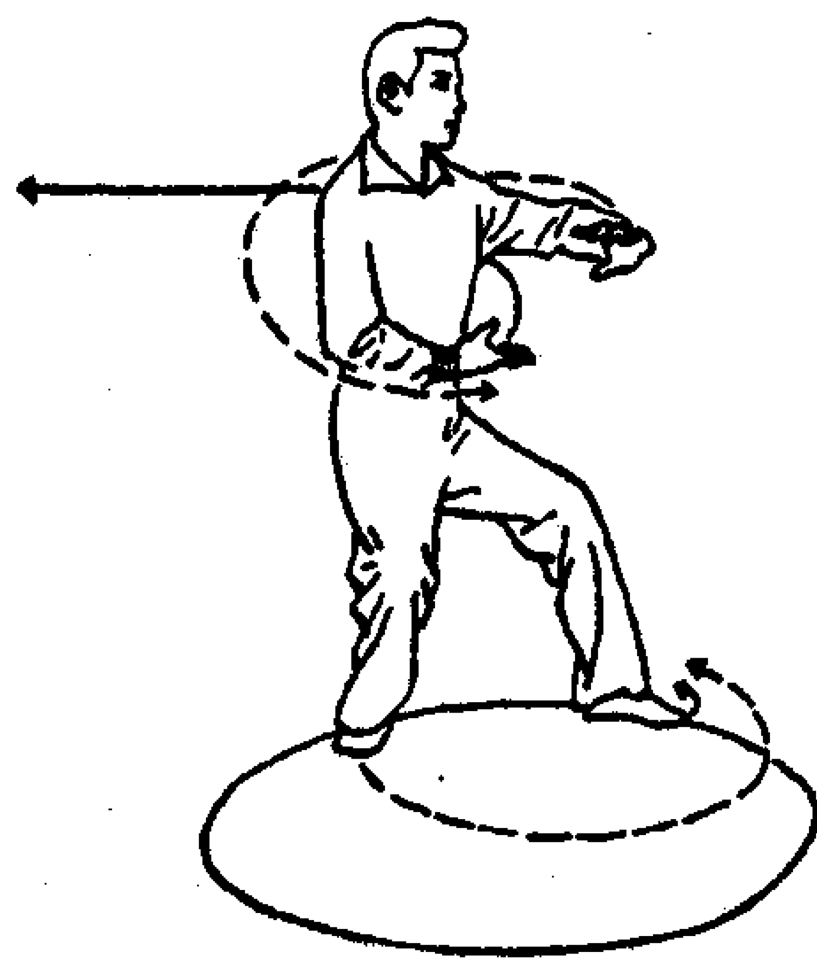


图1022

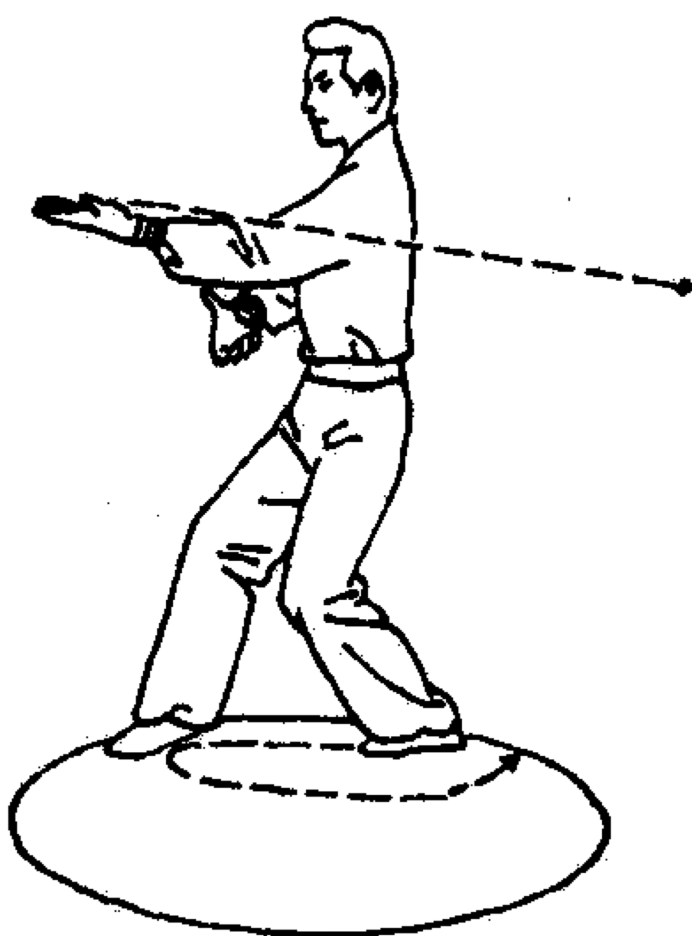
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图

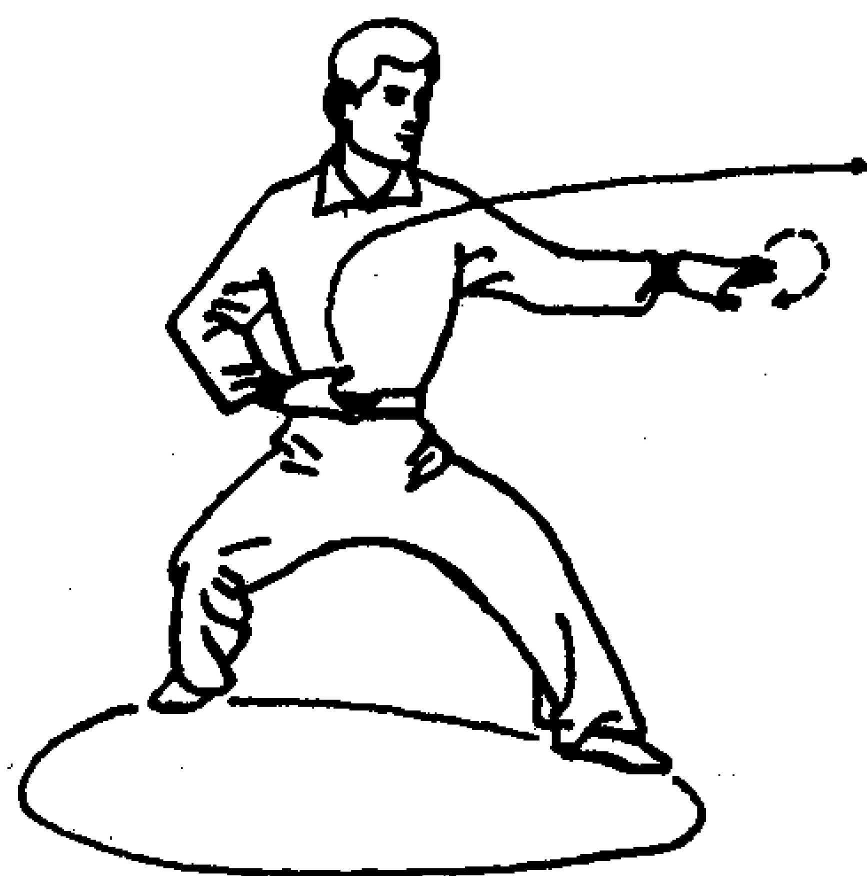
1022)。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1023、1024）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1025）。


图 1023

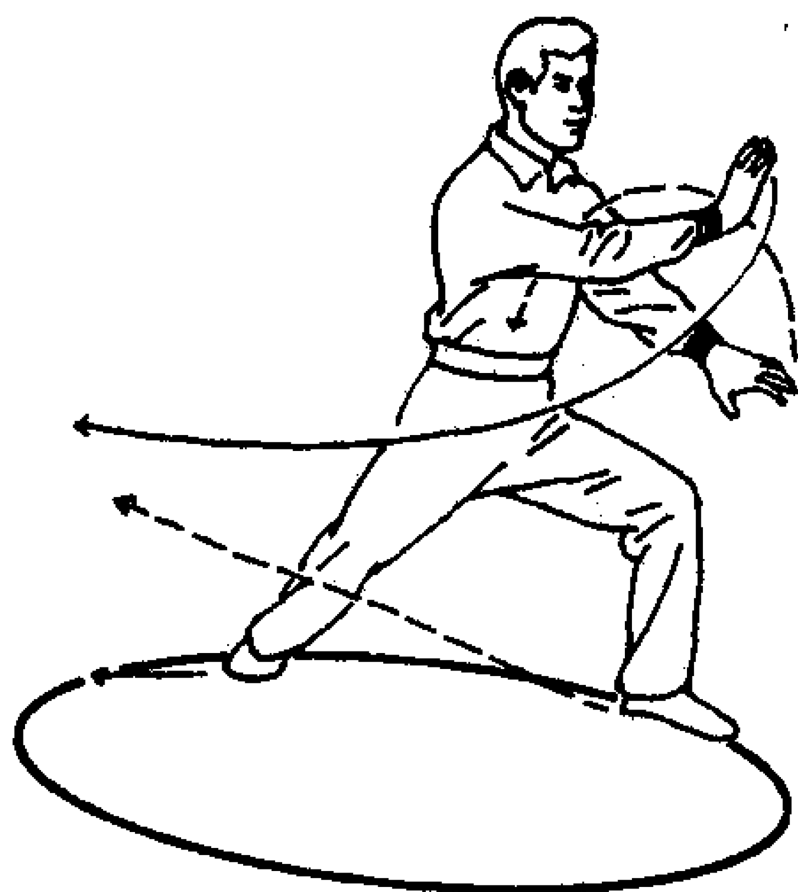

图 1024

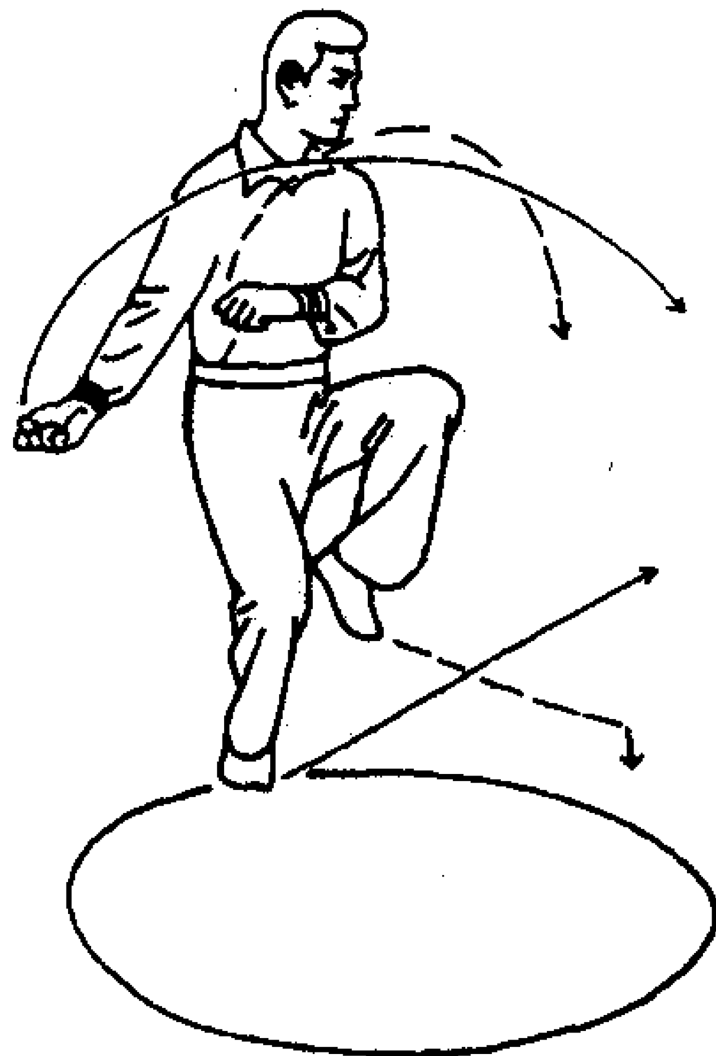

图 1025

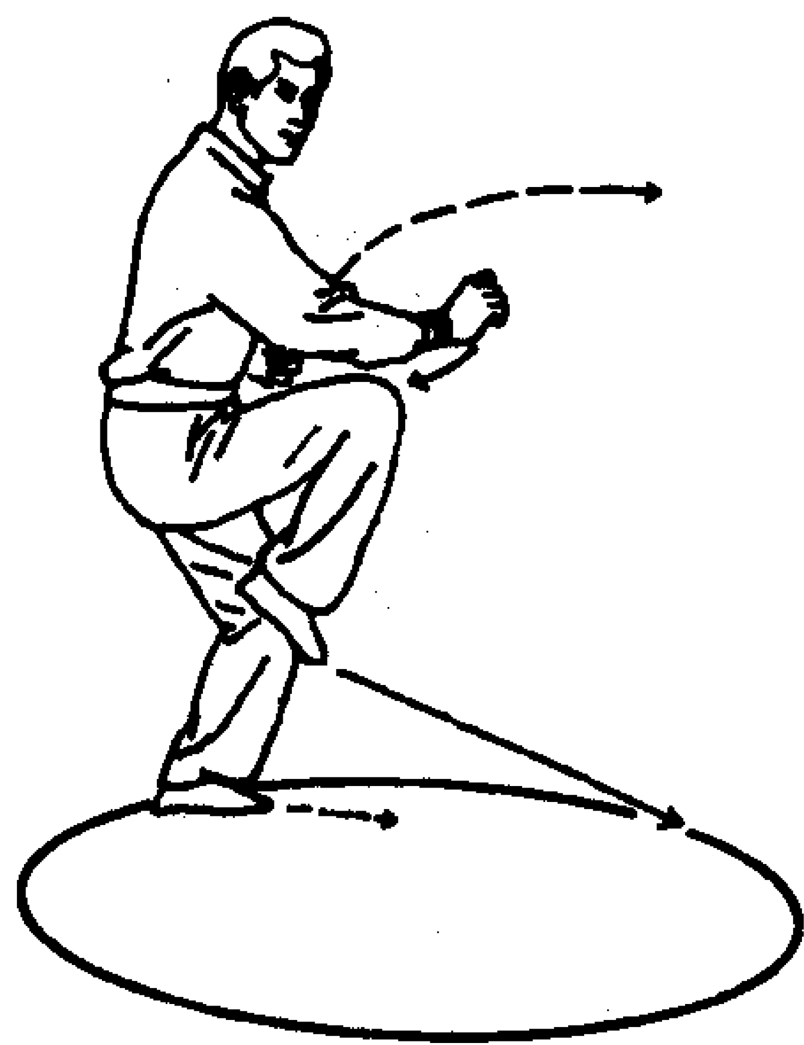
4. 迎门推扇：接前式。左手捋拗手向对方裆中冲进，同时右手按对方肩头，进左步，微跟右步。眼看右手前。呈迎门推扇式（如图 1026）。

5. 抽梁换柱：接前式。向后退右步，收并左脚虚点地，同时双手向右腰后摆。眼看左肩前。呈抽梁式（如图 1027）。

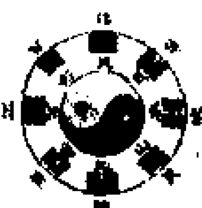
上动不停。向前跳进左步，跟进右脚不落地，左脚独立，同时双拳由右后下方，向上，向前轮劈砸下落于腹前。眼看前方呈换柱式（如图 1028）。


图 1026


图 1027


图 1028

6. 扑面掌：接前式。向前落进右步，微跟左步，同时扣拢右掌，左手作扑面掌姿



势，向前打出。眼看左掌。重心坐于左腿呈扑面掌式（如图 1029）。

7. 右震心捶：接前式。向前进右脚变马步，同时左掌由右肩前捋回左乳前，右拳由左臂下向右打震心捶。面向圈外，背对圈里。眼看右拳呈右震心捶式（如图 1030）。

8. 回身探掌：接前式，右脚尖内扣，向左回身。同时收并左脚虚点地，再向左 方摆出左步，同时左手反掌向左方平肩探出。呈回身探掌式（如图 1031）。

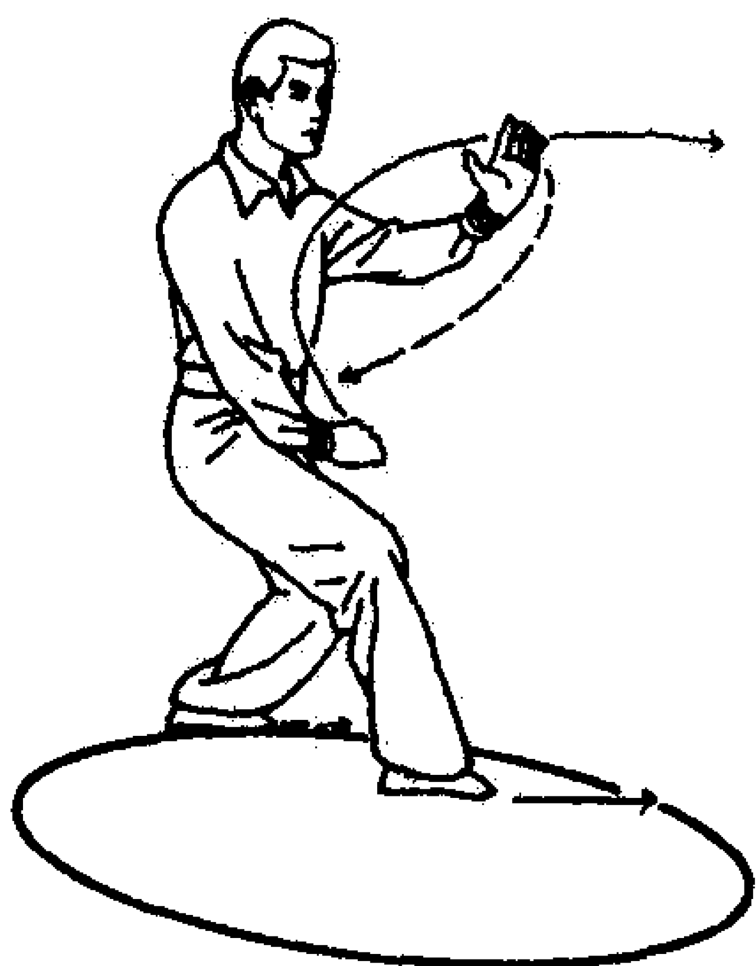


图 1029



图 1030

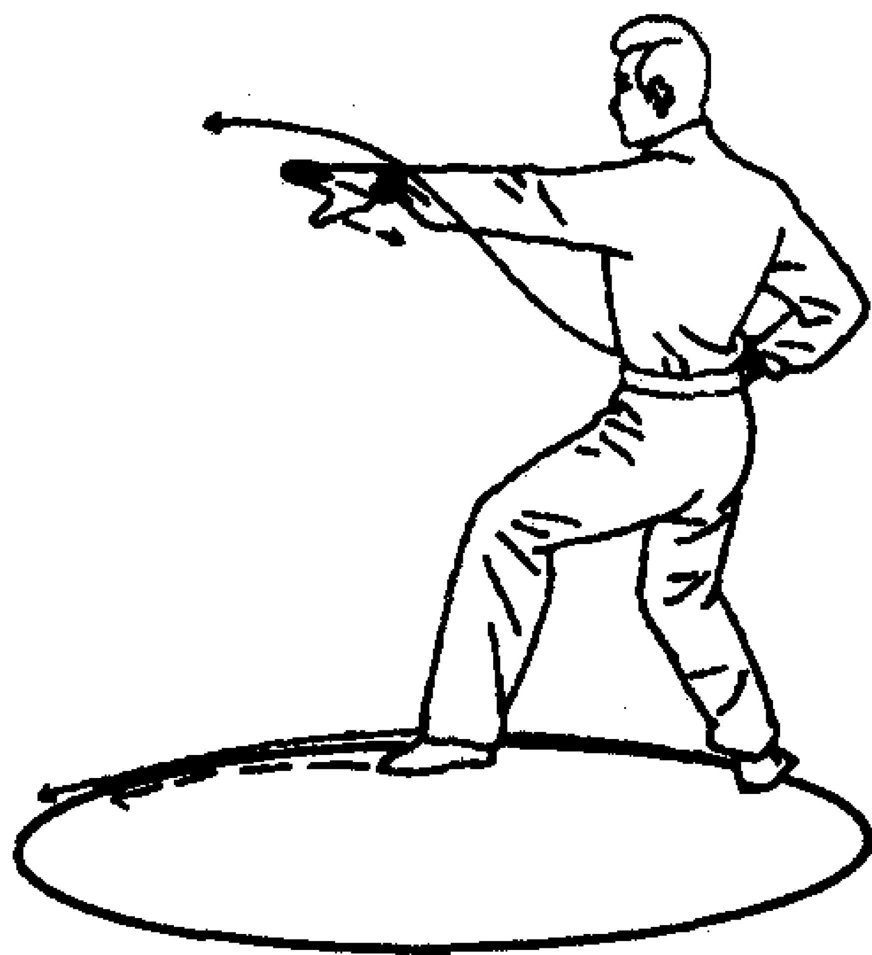


图 1031

9. 十字穿掌：接前式。向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地，同时右手从左肘下向前上方穿出，两臂十字交叉。眼看左肩前。呈十字穿掌式（如图 1032）。

10. 回身挑掌：接前式。向左回身，向左开左步，同时左手由右臂里向下，向前挑左掌。右掌伸向右后上方。身向右腿下坐。呈回身挑掌式（如图 1033）。

11. 上攒右拳：接前式。向左脚前直上右步，同时掩左掌向下搬手，右手握拳由左手背上向前上方钻出，左手停于右肘下，眼看右拳呈上攒右拳式（如图 1034）。

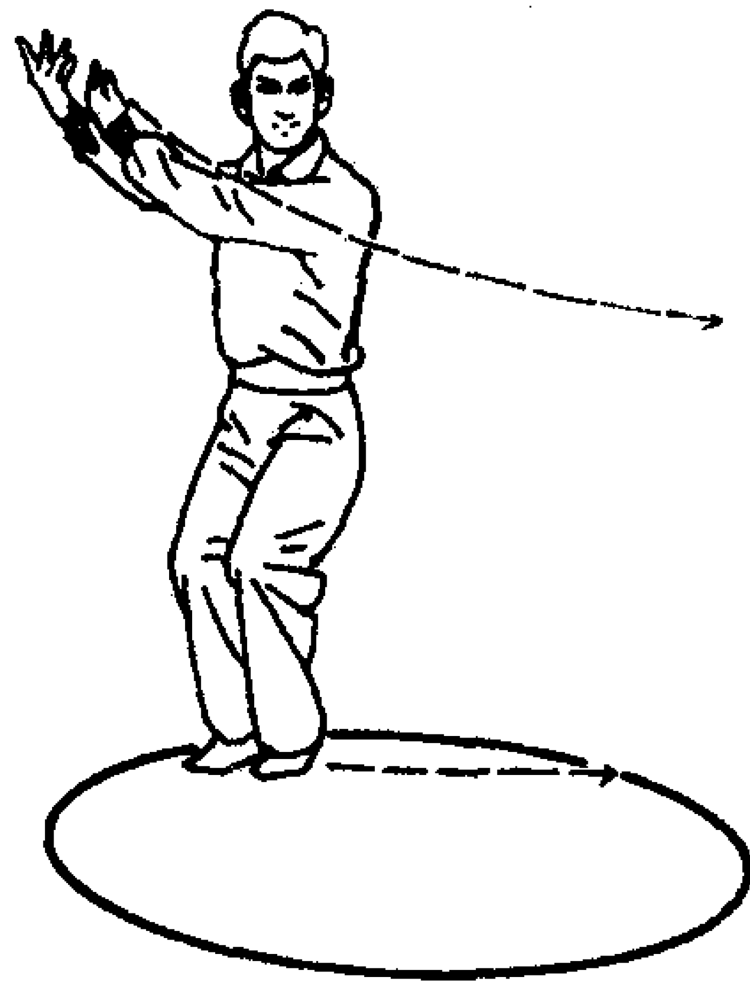


图 1032



图 1033



图 1034

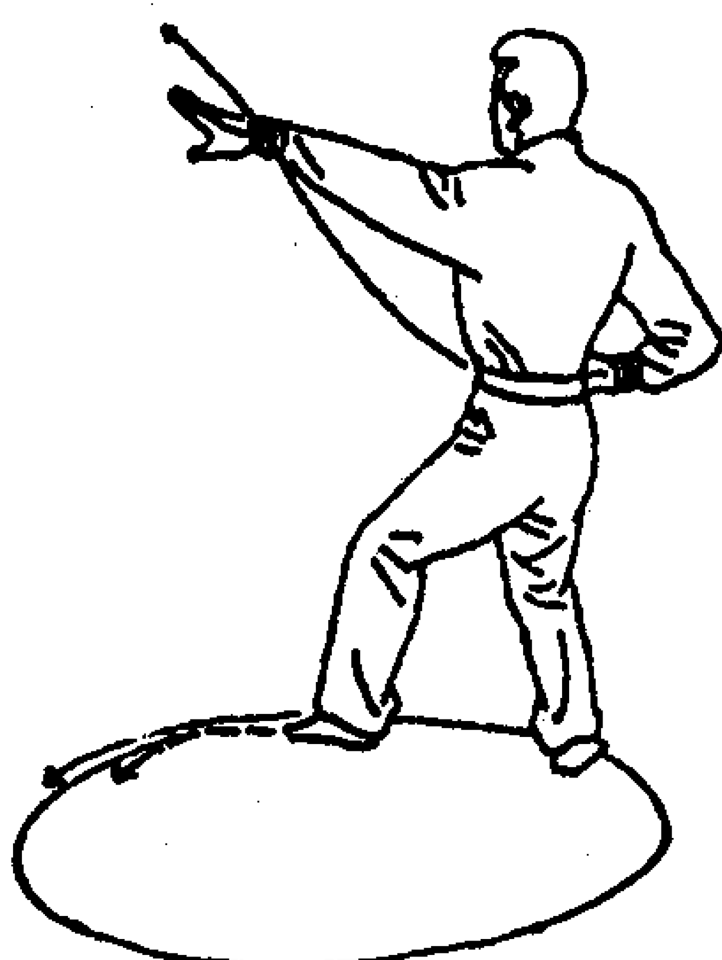
12. 挤打肘：接前式。向前进右步，微跟左步，同时右手旋腕用右小臂向前挤出，左掌扶于右小臂内侧呈挤隐失模式肘式（如图 1035）。

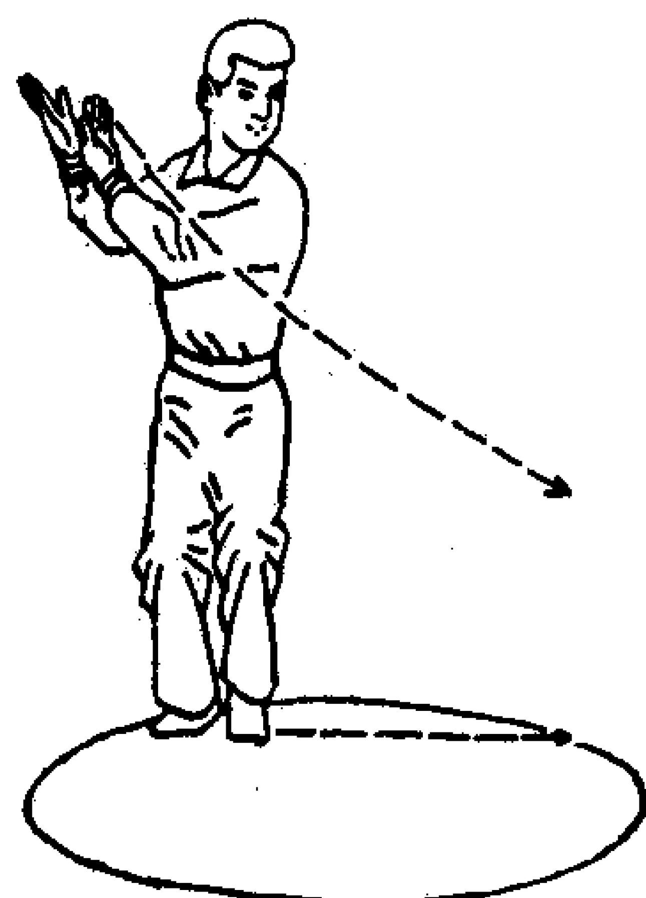
13. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身。收并左脚虚点地，右掌收回腹处，手心向上。向左摆出左步，同时左手反掌向左平肩探出呈回身探掌式（如图

1036)。

14. 十字穿掌：接前式。左脚尖外摆，向左脚前扣上右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左臂下向前上方穿出，左掌收于右肘处，两臂十字交叉相捧。眼看左肩外呈十字穿掌式（如图 1037）。


图 1035


图 1036


图 1037

15. 回身挑掌：上动不停。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手向右后上方直伸。重心坐于右腿。呈回身挑掌式（如图 1038）。

16. 猿猴扳枝：上动不停。弓左膝，左掌向前上挑，向右拦，同时收并左脚虚点地。右手平端右腰间。呈猿猴扳枝式（如图 1039）。

17. 叶底偷桃：上动不停。向前摆出左步，左掌向左方回带，向左后方扭腰。右手俯掌向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 1040）。

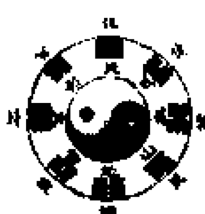

图 1038


图 1039


图 1040

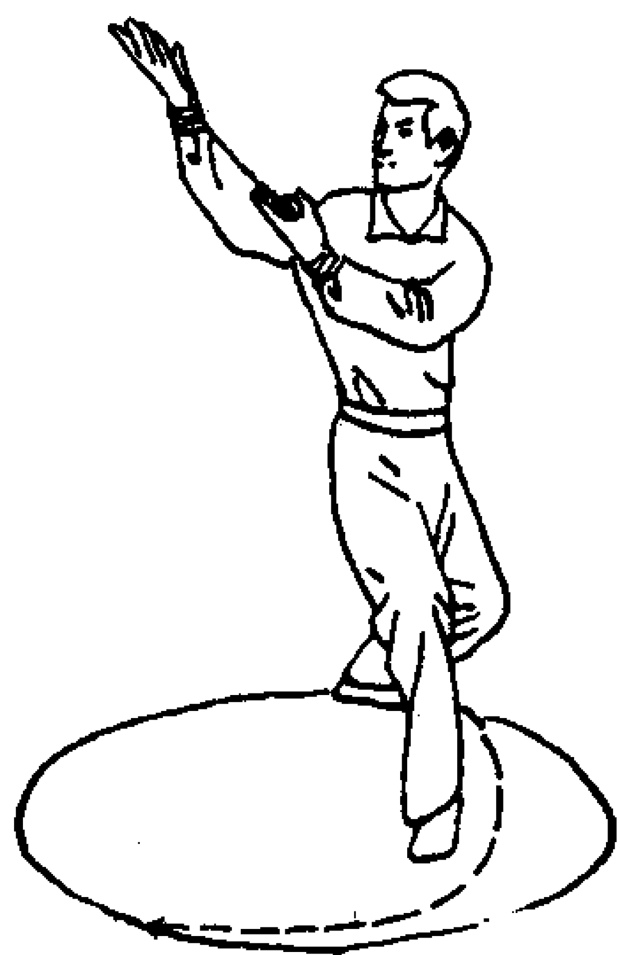
18. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝，重心前移。同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌。重心坐于左腿。呈鸿雁出群式（如图 1041）。

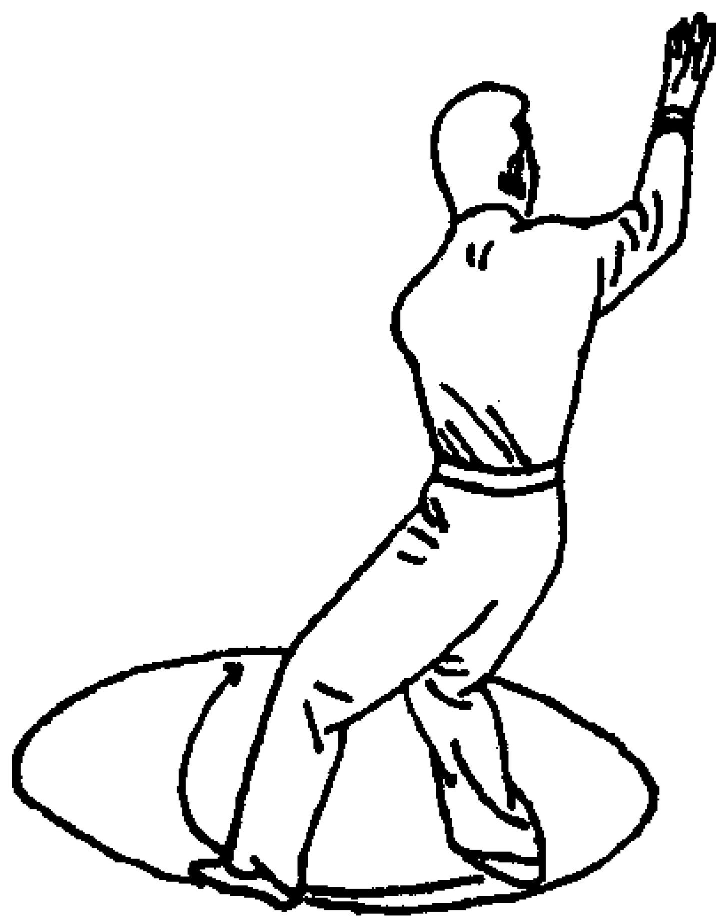
19. 青龙飞天：上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向

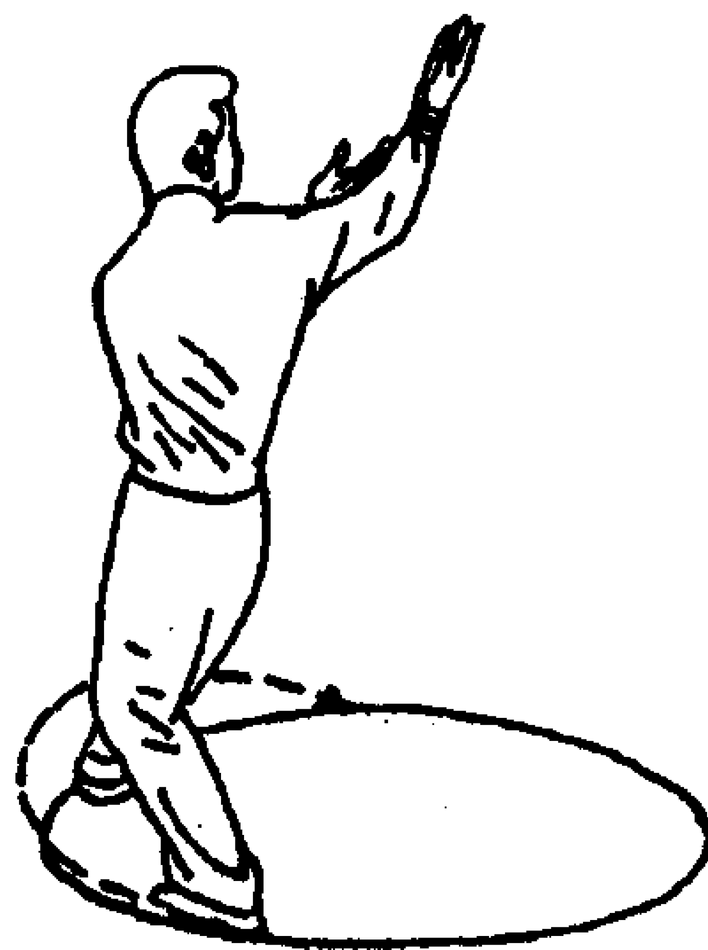


右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看右掌（如图1042）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐左腿。眼看右掌（如图1043）。


图1041


图1042


图1043

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐右腿。眼看右掌。共摆扣四步。原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图1044）。

20. 青龙摆首：上动不停。弓左膝，重心前移。（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图1045）。

21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向右后扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上、在前，手指与眉齐；左掌在下、在后，在右肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口，呈白虎坐地式（如图1046）。


图1044


图1045


图1046

22. 乾坤旋转；上动不停。向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图1047）。

三、地盘右转，走转姿势


图 1047


图 1048

沿圈向右走转，呈为地盘右转。其姿势为：右手在前、在上，指尖与眉齐；左手在后、在下，指尖与右肘尖平。两手如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向右扭转，前掌摆向转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口，头向上顶，身向下坐，空胸拔顶，尾闾中正。左肩向前扣，右肩向后摆。左掌向右肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1048）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上，眼看右手。呈扣步藏花式（如图 1049）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1050）。

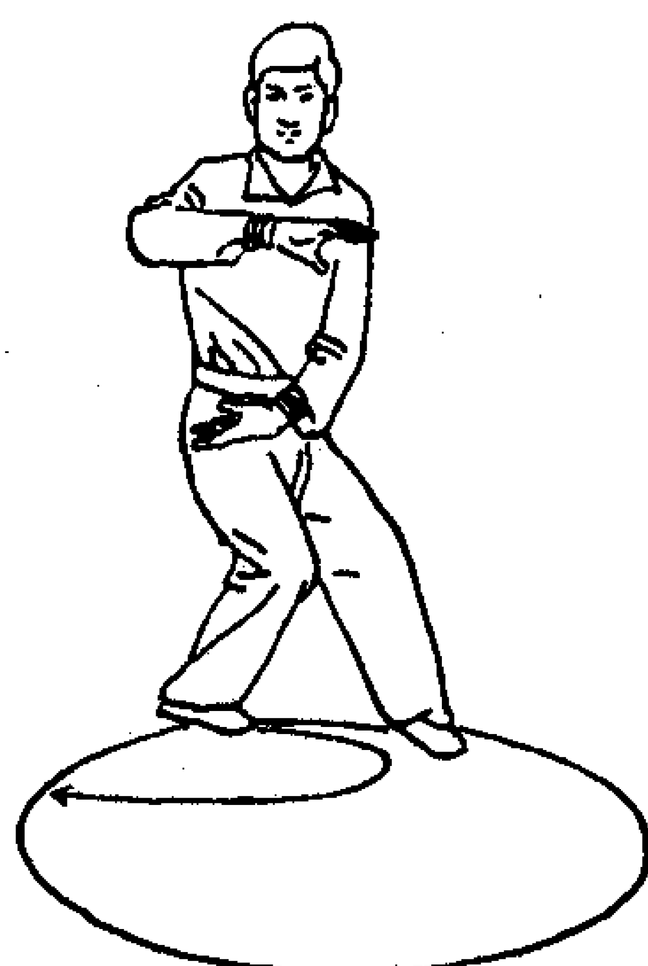
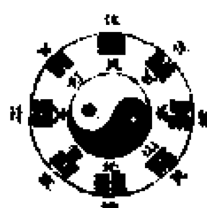

图 1049


图 1050


图 1051

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右



手随转身向右后方划孤经右腰处变仰掌，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（ 如图 1051、1052）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1053）。

4. 迎门推扇：接前式。右手捋拗手向对方裆中冲进，同时左手按对方肩头，进右步，微跟左步。眼看左手前。呈迎门推扇式（如图 1054）。



图 1052

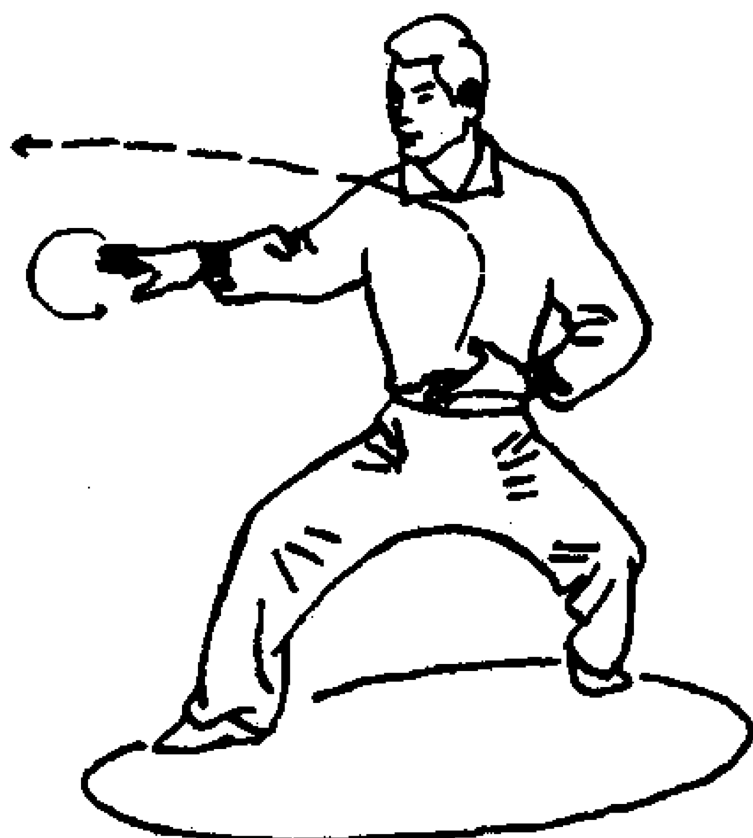


图 1053



图 1054

5. 抽梁换柱：接前式。向后退左步，收并右脚虚点地，同时双手向左腰后摆。眼看右肩前。呈抽梁式（如图 1055）。

上动不停。向前跳进右步，跟进左脚不落地，右脚独立，同时双拳由右后下方，向上，向前轮劈砸下落于腹前。眼看前方呈换柱式（如图 1056）。

6. 扑面掌：接前式。向前落进左步，微跟右步，同时扣拢左掌，右手作扑面掌姿势，向前打出。眼看右掌。重心坐于右腿呈扑面掌式（如图 1057）。

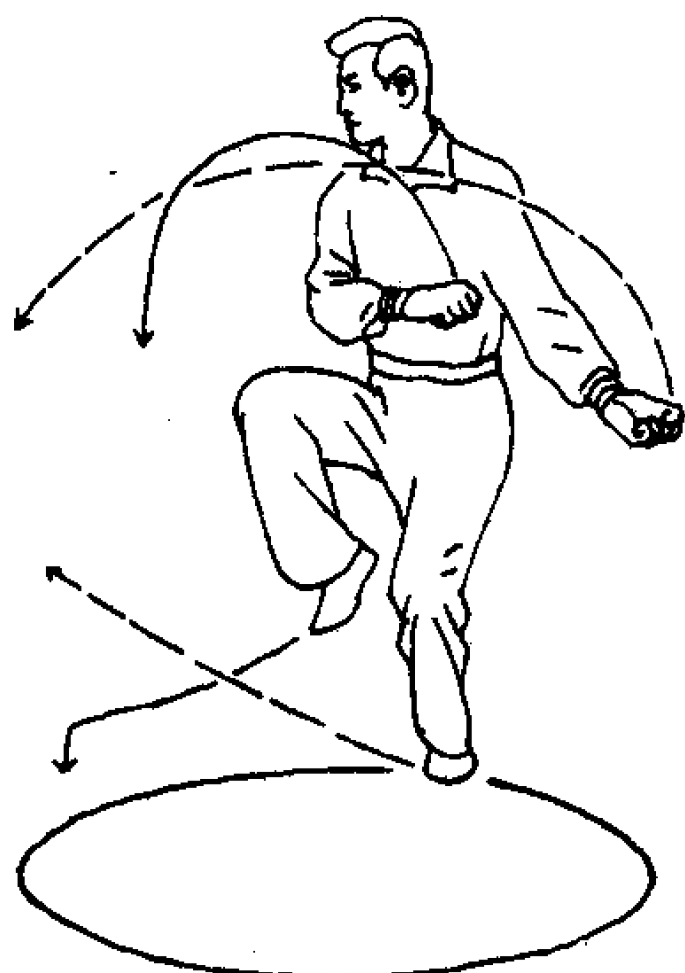


图 1055

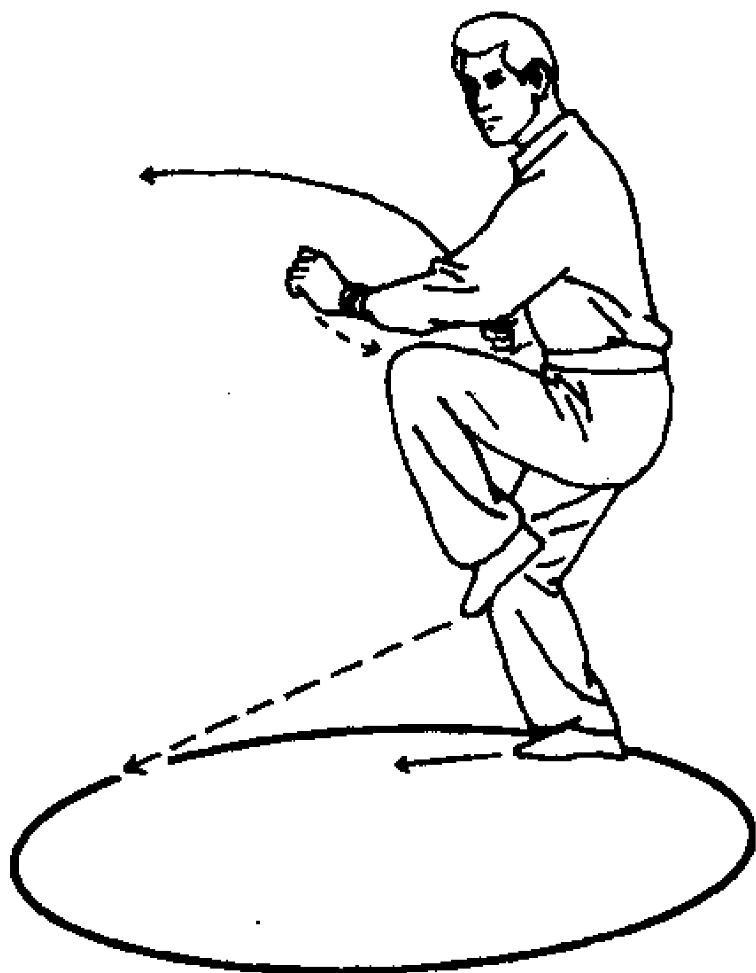


图 1056

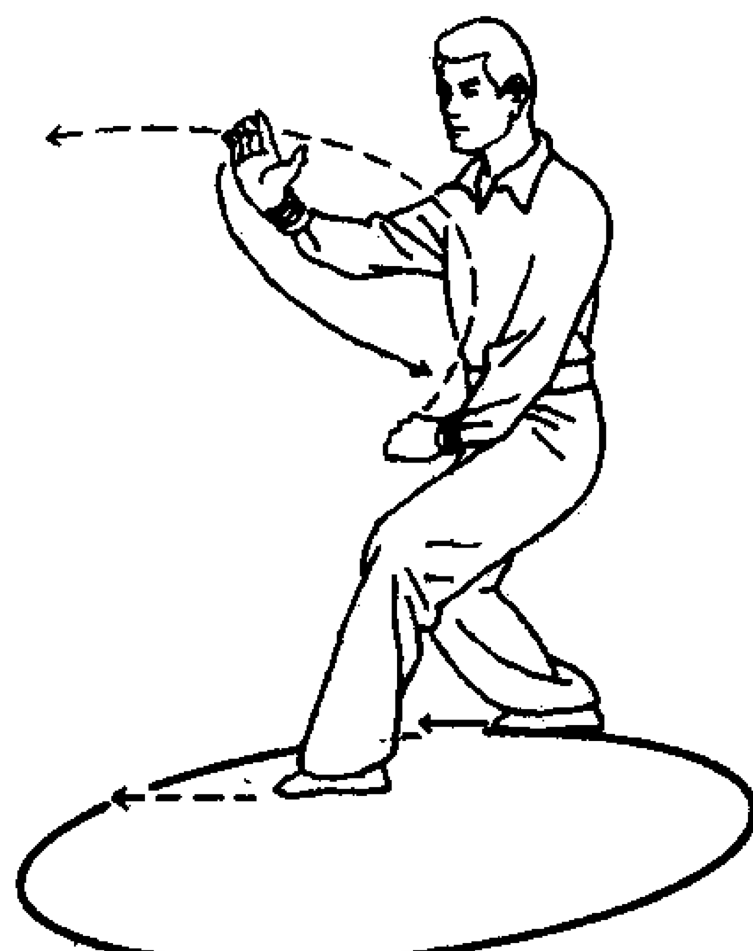


图 1057

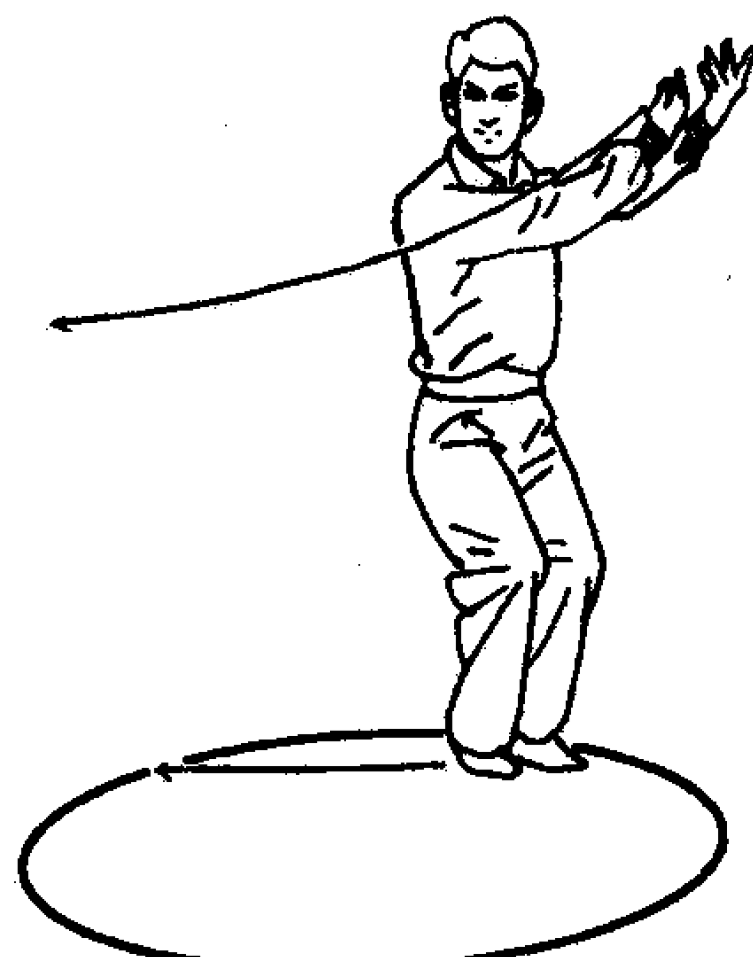
7. 左震心捶：接前式。向前进左脚变马步，同时右掌由左肩前捋回右乳前，左拳由右臂下向左打震心捶。面向圈外，背对圈里。眼看左拳呈左震心捶式（如图 1058）。

8. 回身探掌：接前式，左脚尖内扣，向右回身。同时收并右脚虚点地，再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方平肩探出。呈回身探掌式（如图1059）。

9. 十字穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地，同时左手从右肘下向前上方穿出，两臂十字交叉。眼看右肩前。呈十字穿掌式（如图1060）。


图1058


图1059


图1060

10. 回身挑掌：接前式。向右回身，向右开右步，同时右手由左臂里向下，向前挑右掌。左掌伸向左后上方。身向左腿下坐。呈回身挑掌式（如图1061）。

11. 上攒左拳：接前式。向右脚前直上左步，同时掩右掌向下搬手，左手握拳由右手背上向前上方钻出，右手停于左肘下，眼看左拳呈上攒左拳式（如图1062）。

12. 挤打肘：接前式。向前进左步，微跟右步，同时左手旋腕用左小臂向前挤出，右掌扶于左小臂内侧呈挤打肘式（如图1063）。


图1061

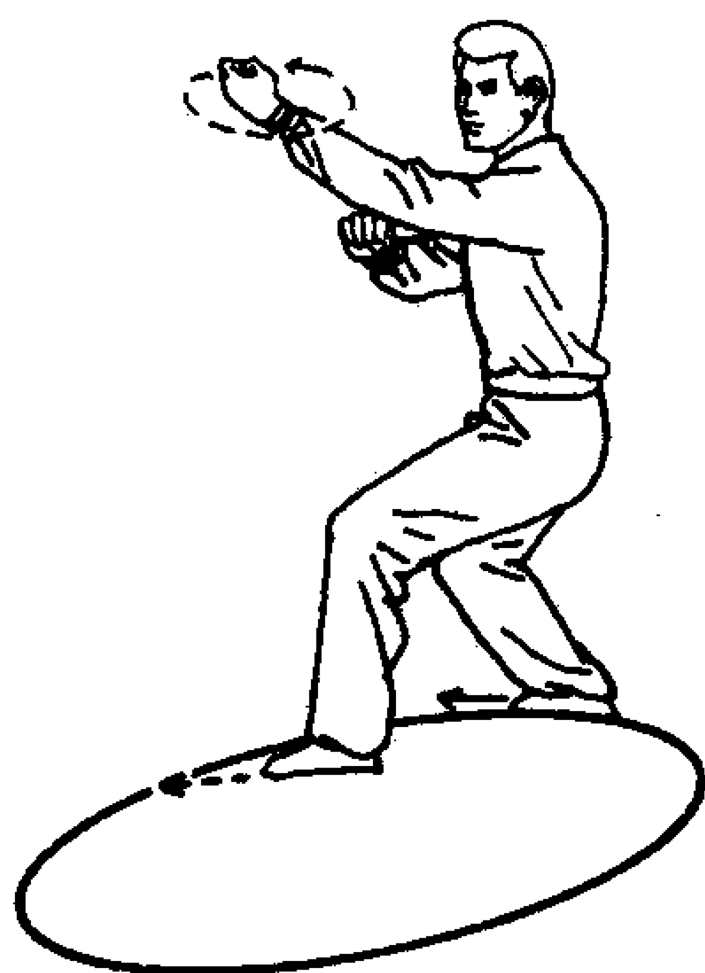

图1062


图1063

13. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身。收并右脚虚点地，左掌收回腹处，手心向上。向右摆出右步，同时右手反掌向右平肩探出呈回身探掌式（如图1064）。

14. 十字穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，跟并右脚虚点地。同时左手沿右臂下向前上方穿出，右掌落于左肘处，两臂十字交叉相捧。眼看右肩外呈十字穿掌式（如

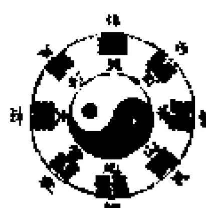


图 1065）。

15. 回身挑掌：上动不停。向右回身，右脚向右前方开一大步。身体正直向下坐于左腿。同时右手沿右腿里侧下伸向前挑掌。左手向左后上方直伸。重心坐于左腿。呈回身挑掌式（如图 1066）。

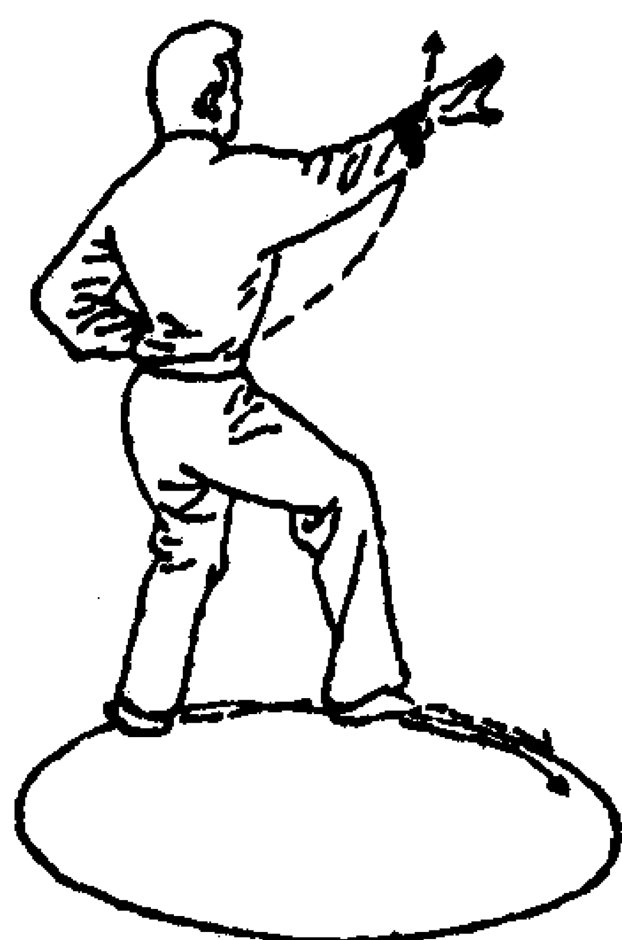


图 1064



图 1065

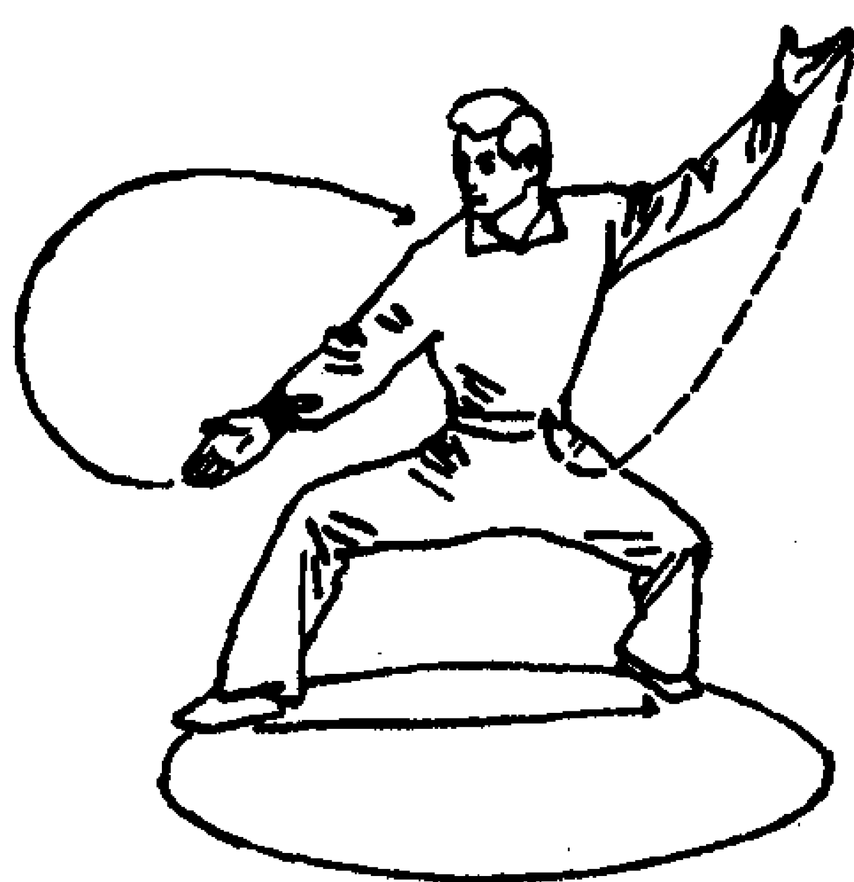


图 1066

16. 猿猴扳枝：接前式。弓右膝，右掌向前上挑，向左拦，收并右脚虚点地，左手平端左腰间。眼看右掌呈猿猴板枝式（如图 1067）。

17. 叶底偷桃：接前式。向前摆出右步，右掌向右方回带，向右后方扭腰。同时左手俯掌向右臂下平穿。眼看右肘呈叶底偷桃式（如图 1068）。

18. 鸿雁出群：接前式。弓右膝，重心前移。同时右掌向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌。呈鸿雁出群式（如图 1069）。

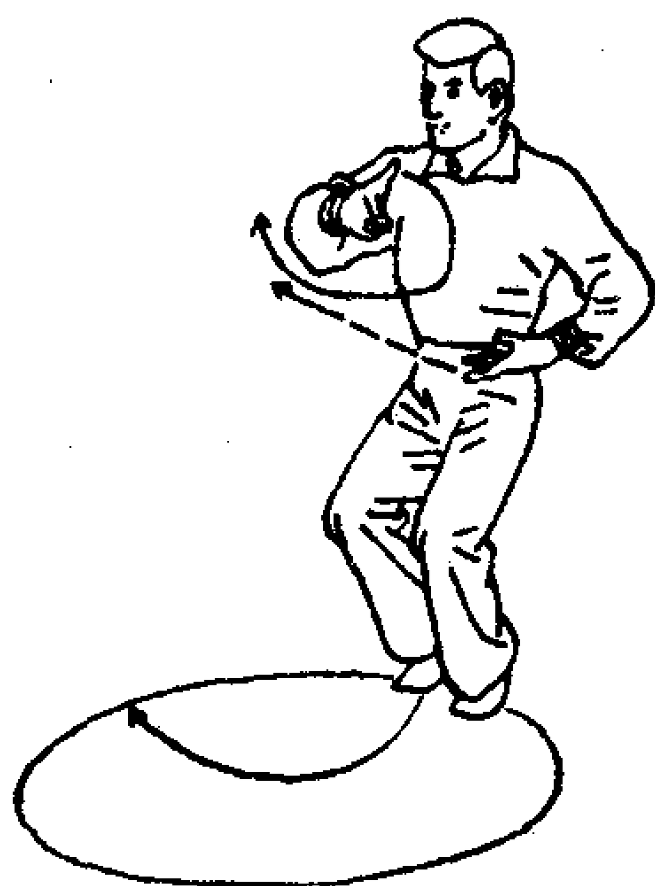


图 1067



图 1068

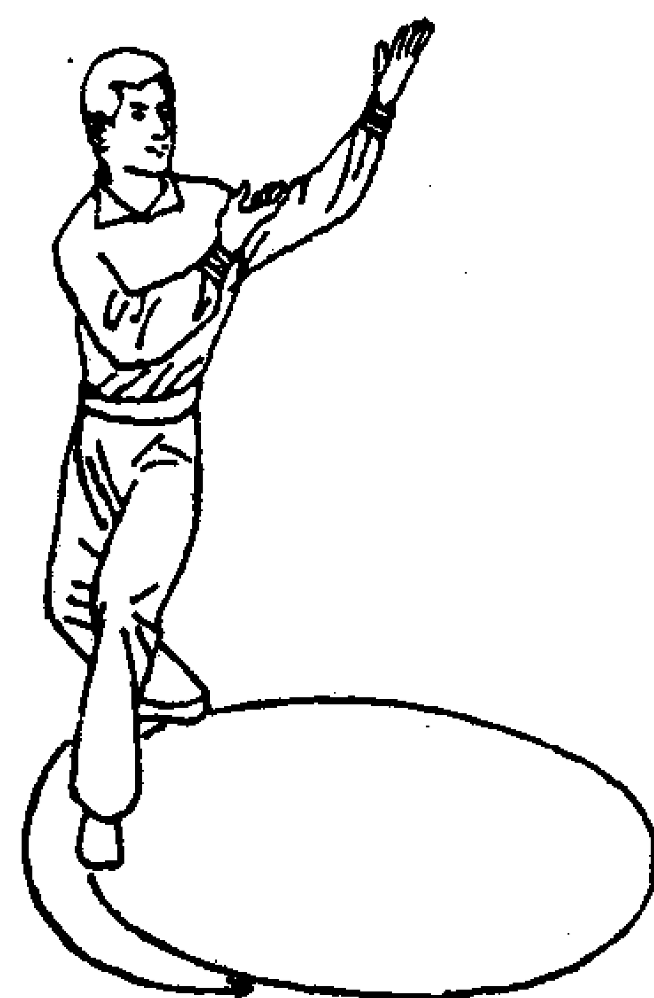


图 1069

19. 青龙飞天：接前式。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。（如图 1070）。

上动不停。弓右膝，重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。眼看左掌（如图 1071）。

上动不停。弓左膝，重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双臂再向左后方上伸后摆。共摆扣四步。原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1072）。


图 1070

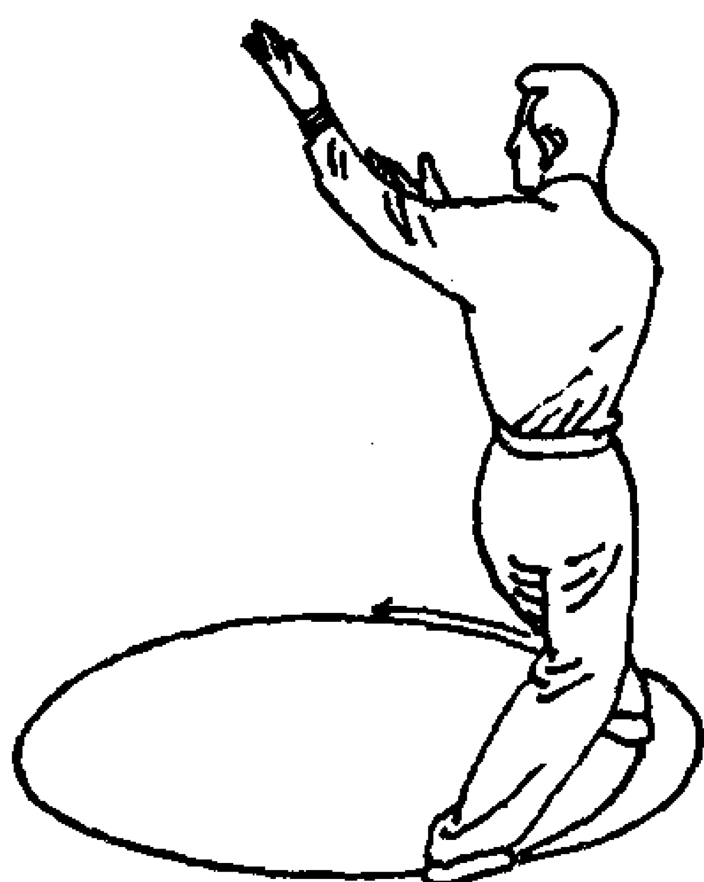

图 1071


图 1072

20. 青龙摆首：上动不停。弓右膝，重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式。（如图 1073）。

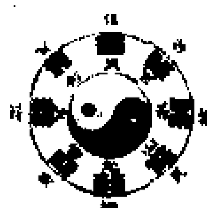
21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向左后扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前，手指与眉齐；右掌在下、在后，在后肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。左手食指对鼻尖。眼看左手虎口，呈白虎坐地式（如图 1074）。

22. 乾坤旋转；上动不停。向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图 1075）。


图 1073


图 1074


图 1075



第二掌　倒拽风舟

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势式（如前图 1074、1075）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接图 1076）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1077）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1078）。

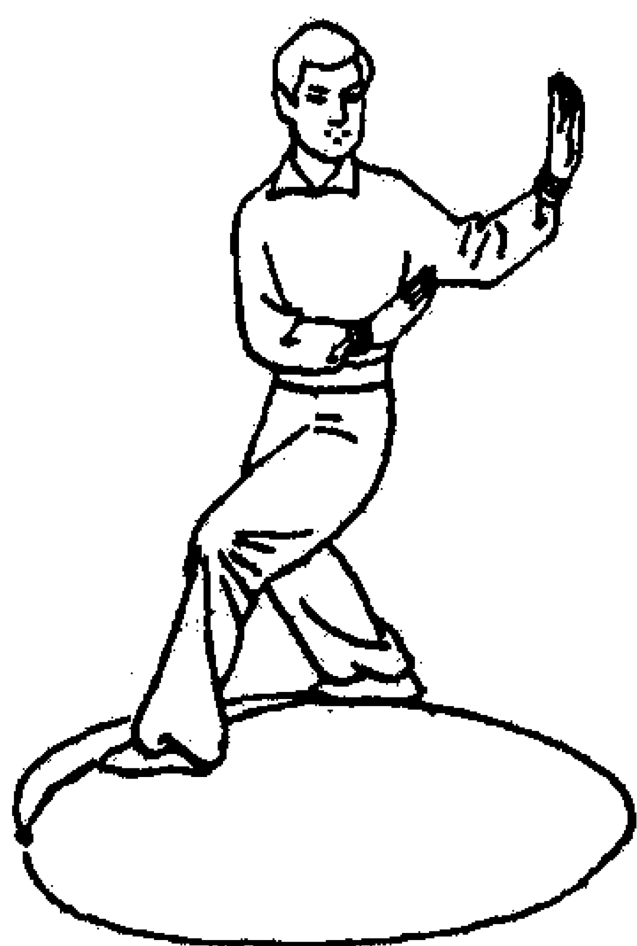


图 1076

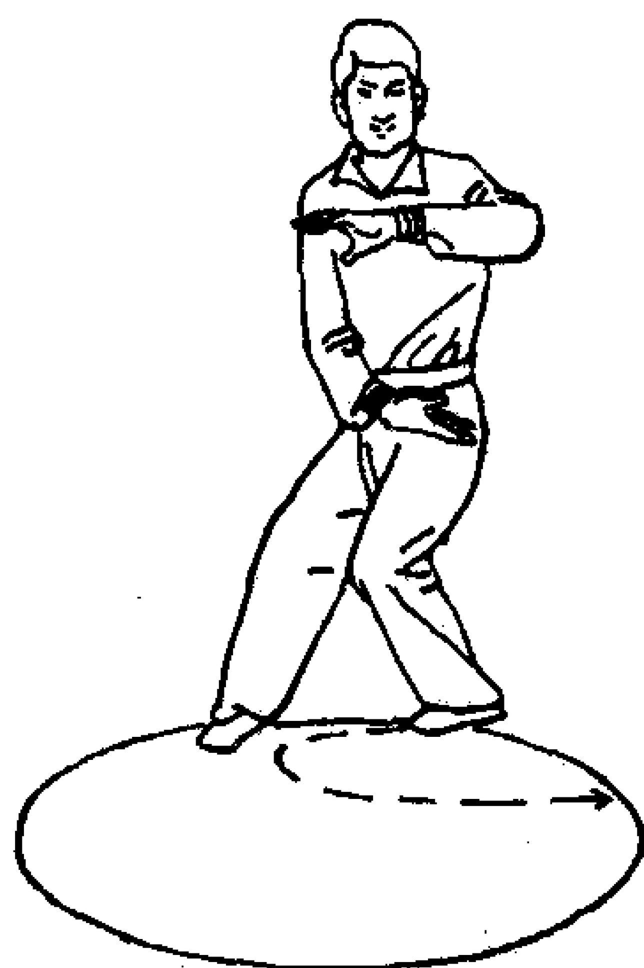


图 1077

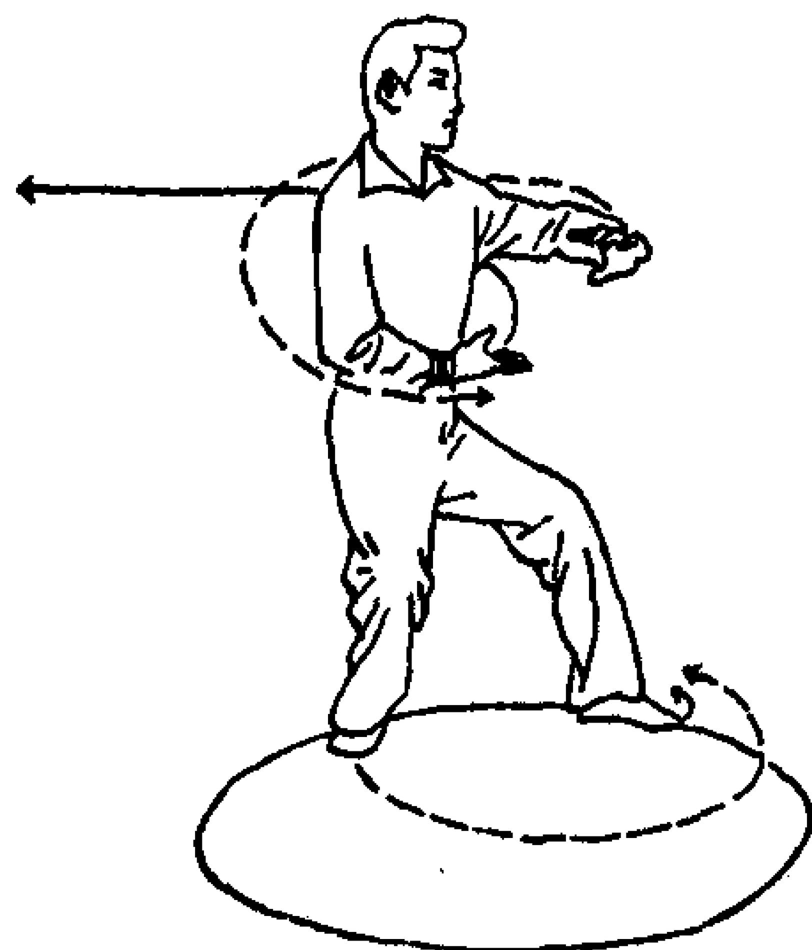
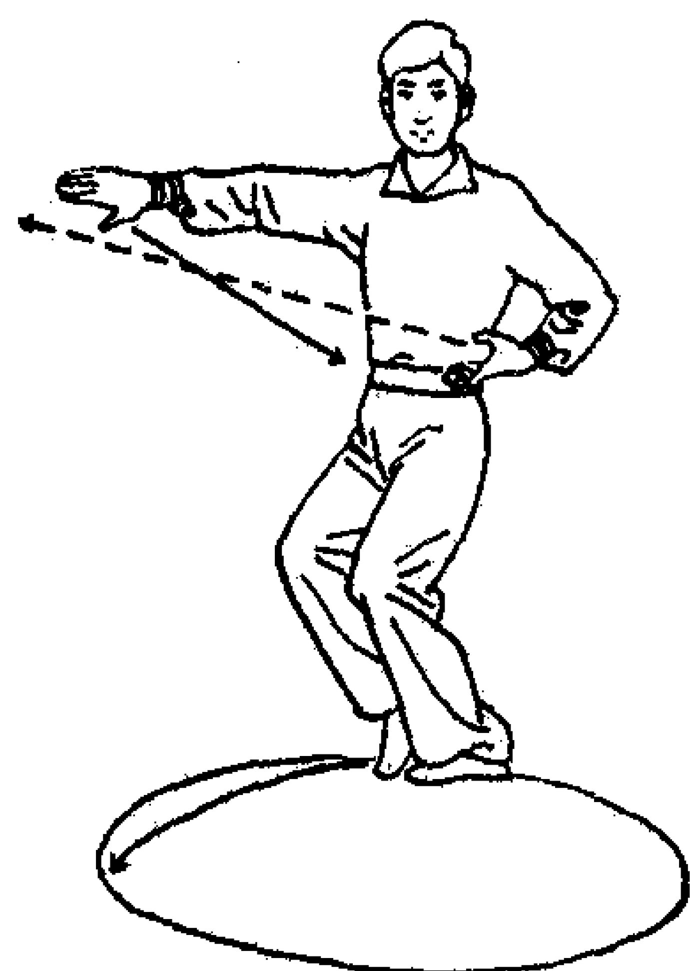


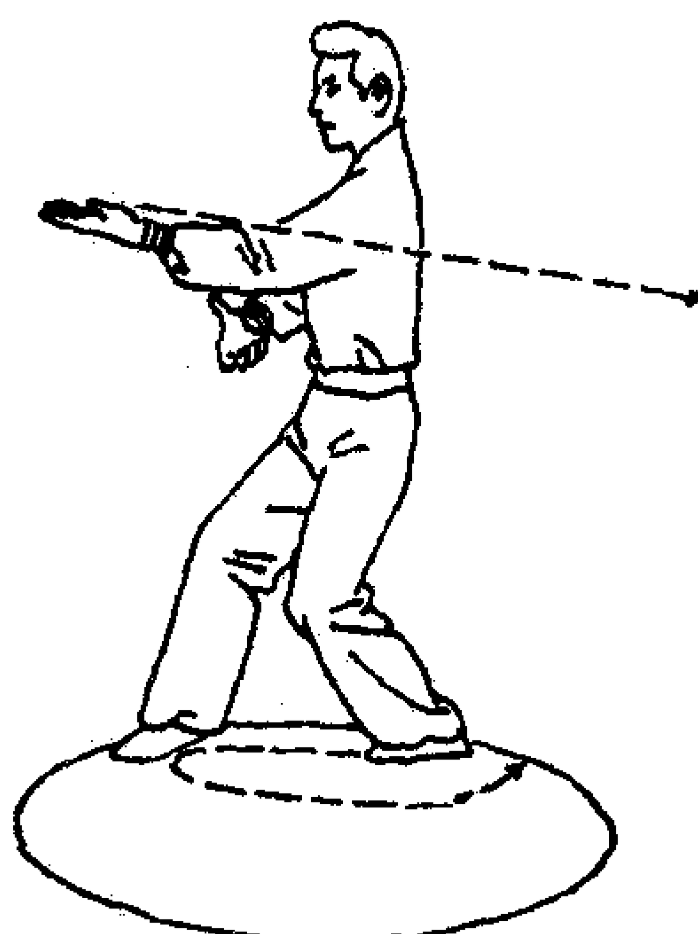
图 1078

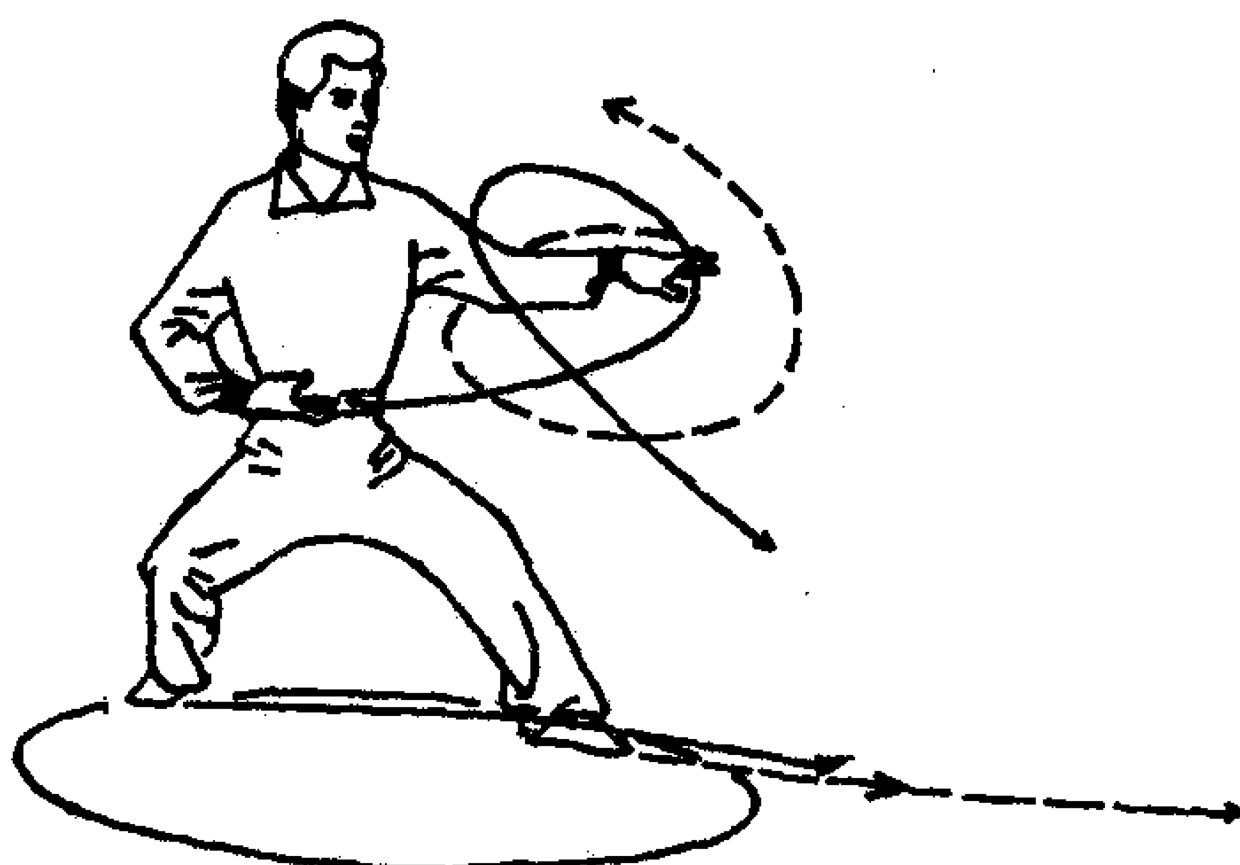
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1079、1080）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌（如图1081）。


图 1079


图 1080


图 1081

4. 倒拽风舟：接前式。左手捋拗手。上右步，偷卧左步。右手刁腕，左手掬肘，右手再作抓对方里臁处姿势。眼看右手处。呈倒拽风舟式（如图1082）。

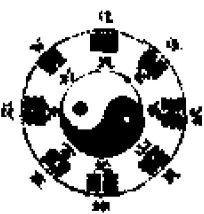
5. 翻身钉背肘：接前式。右脚尖内扣，左膝上提，向左后方翻身，同时两手握拳相对顶，随左翻身用左肘向左后方钉对方之背。右腿独立。眼看左肘呈翻身钉背肘式（如1083、1084）。


图 1082


图 1083


图 1084
（正面）

6. 十字穿掌：同第一掌（如前图1032）
7. 回身挑掌：同第一掌（如前图1033）
8. 上攒右拳：同第一掌（如前图1034）
9. 挤打肘：同第一掌（如前图1035）
10. 回身探掌：同第一掌（如前图1036）



11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接图 1085）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1086）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1087）。



图 1085



图 1086



图 1087

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内

侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（1088、1089）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图 1090）。



图 1088



图 1089

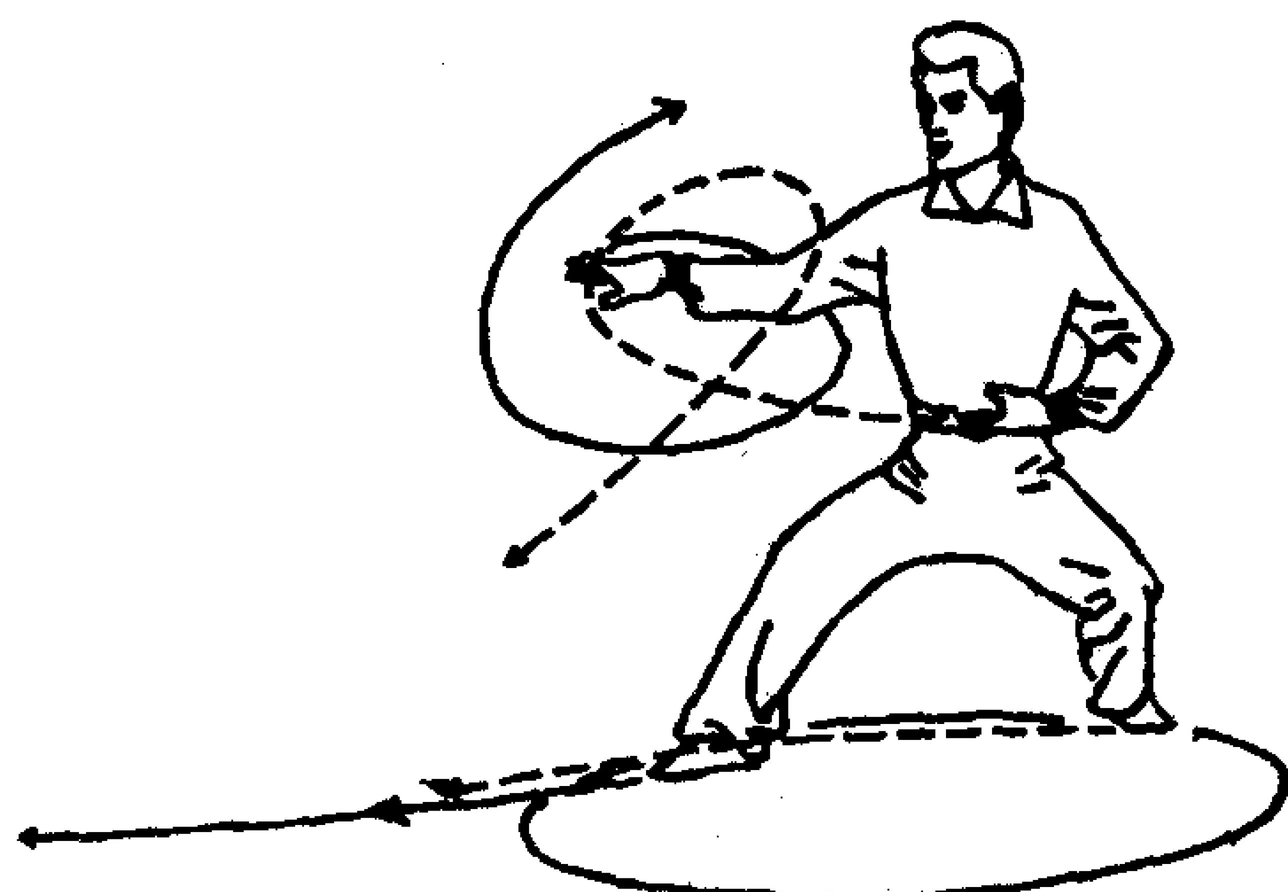


图 1090

4. 倒拽风舟：接前式。右手捋拗手。上左步，偷卧右步。左手刁腕，右手掏肘，左手作抓对方里臁处姿势。眼看左手处。呈倒拽风舟式（如图 1091）。

5. 翻身钉背肘：接前式。左脚尖内扣，右膝上提，向右后方翻身，同时两手握拳相对顶，随右翻身用右肘向右后方钉对方之背。左腿独立。眼看右肘呈翻身钉背肘式（如 1092、1093）。



图 1091

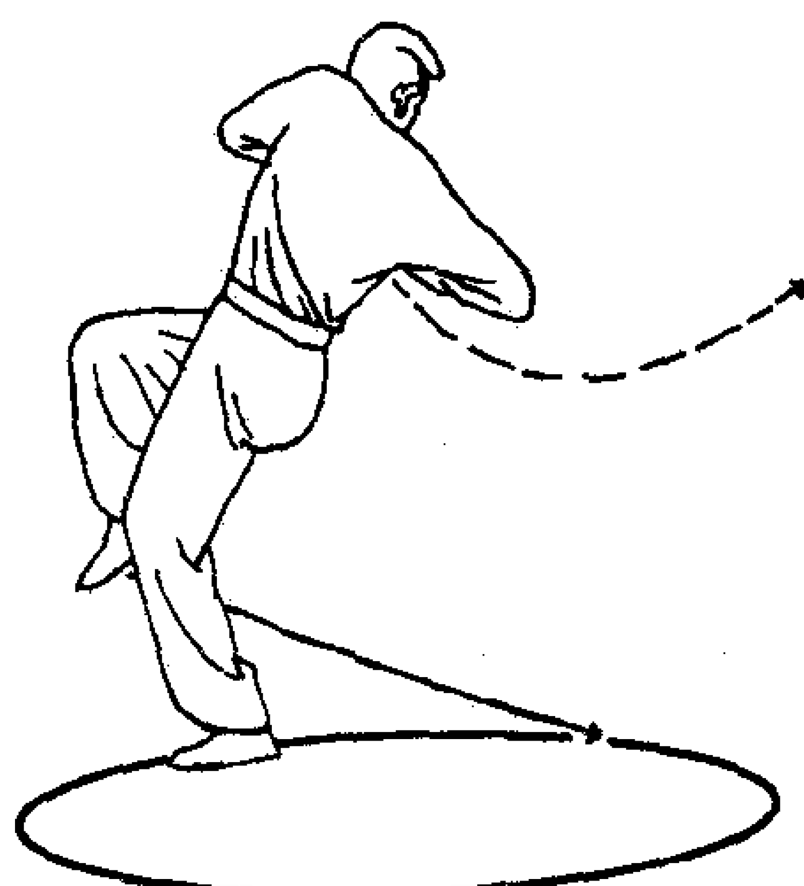
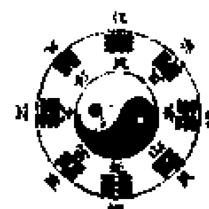


图 1092



图 1093 （正面）

6. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1060）
7. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1061）
8. 上攒左拳：同第一掌（如前图 1062）
9. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）



10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）

第三掌　二郎担山

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1074、1075）。

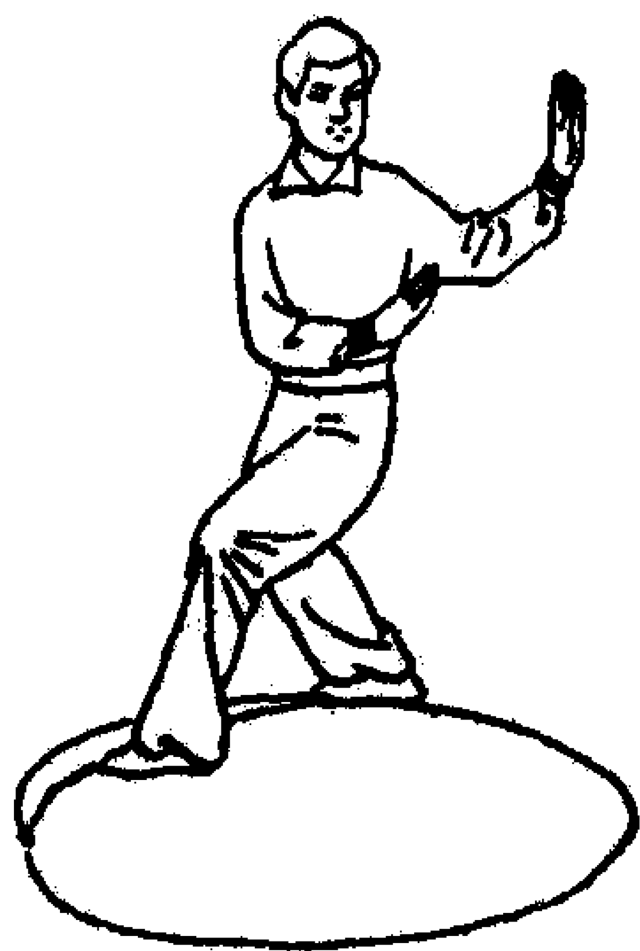
二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图1094）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1095）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1096）


图 1094

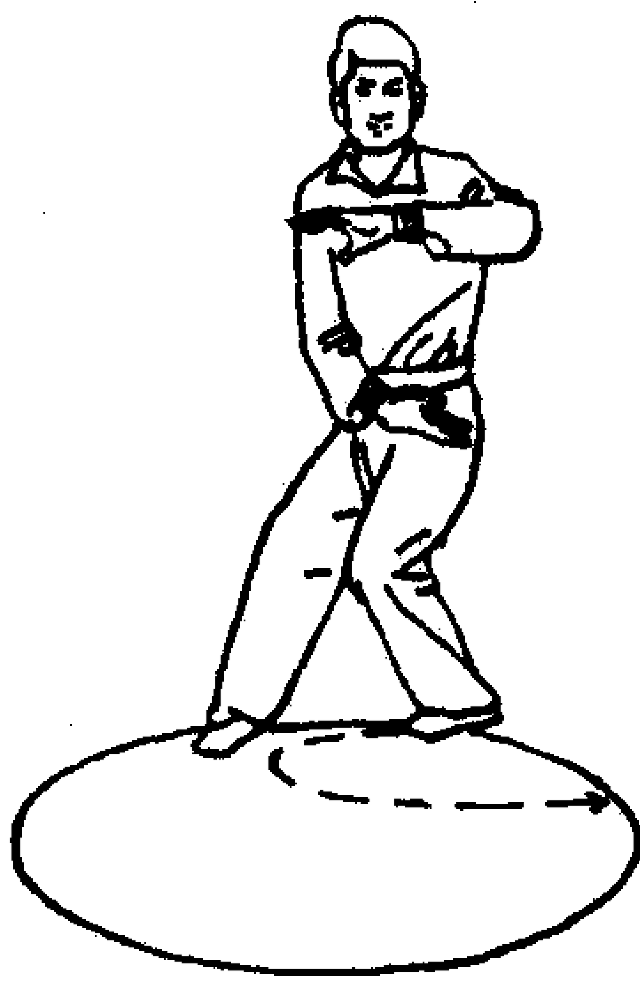
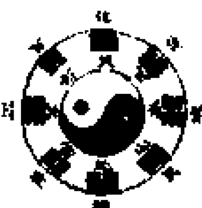

图 1095


图 1096

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左



手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1097、1098）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1099）。


图1097

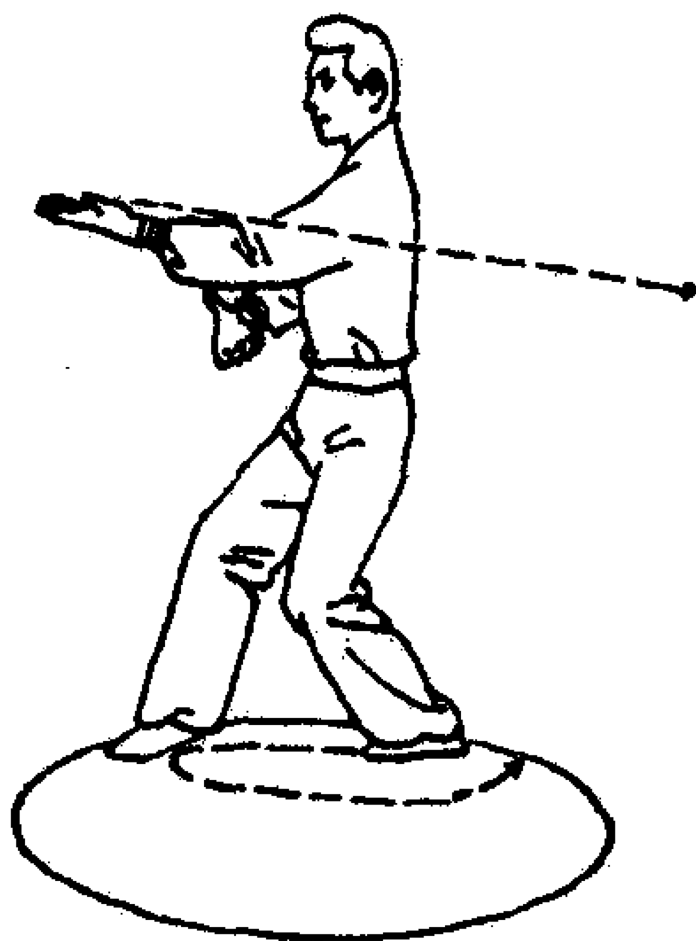

图1098


图1099

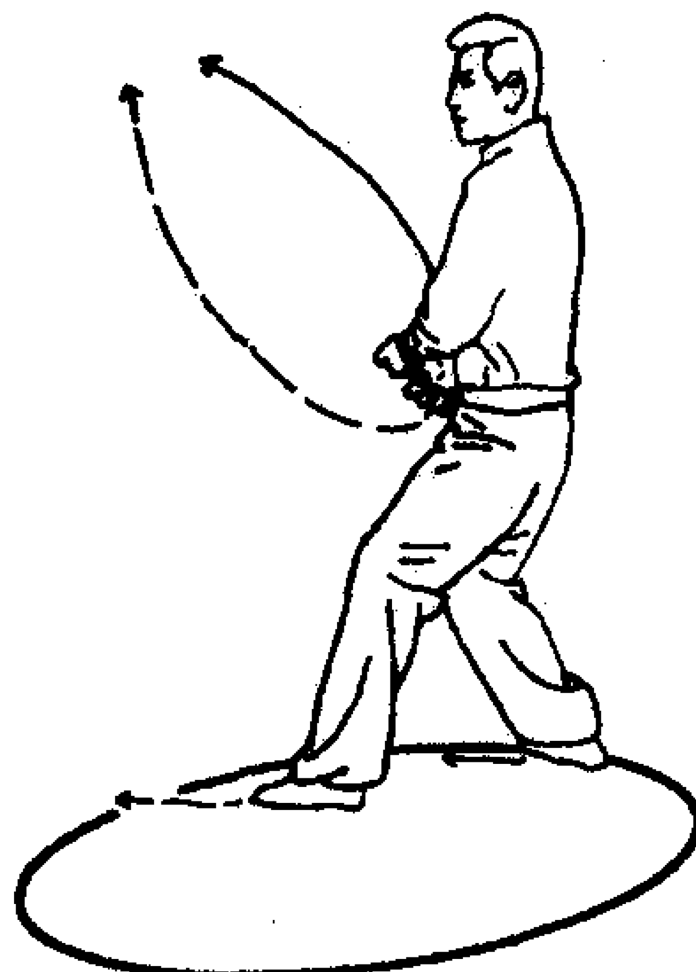
4. 脱身换影：接前式。向左脚前直上右步，同时右手向前作刁肘姿势，左手拧回左腰间。眼看右手（如图1100）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左手由右肘下平胸向左前方穿出，手心向上，右手收回左肘内侧。眼看左掌（如图1101）。

上动不停。向右转身180度，退右步，同时双手收回腹前。重心后坐于右腿。眼向前上方看呈脱身换影式（如图1102）。


图1100


图1101


图1102

5. 鹞子抓肩：接前式，动作不停。向前进左步，微跟右步。同时双手向前上方作抓对方两肩式。眼看两手间呈鹞子抓肩式（如图1103）。

6. 二郎担山：接前式，动作不停。向前进左步，微跟右步，同时双手抓肩向右搬摇，头向左方前探（如图1104）。

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时双手抓肩向左搬摇，头向右方前探。眼看右肘外（如图 1105）。

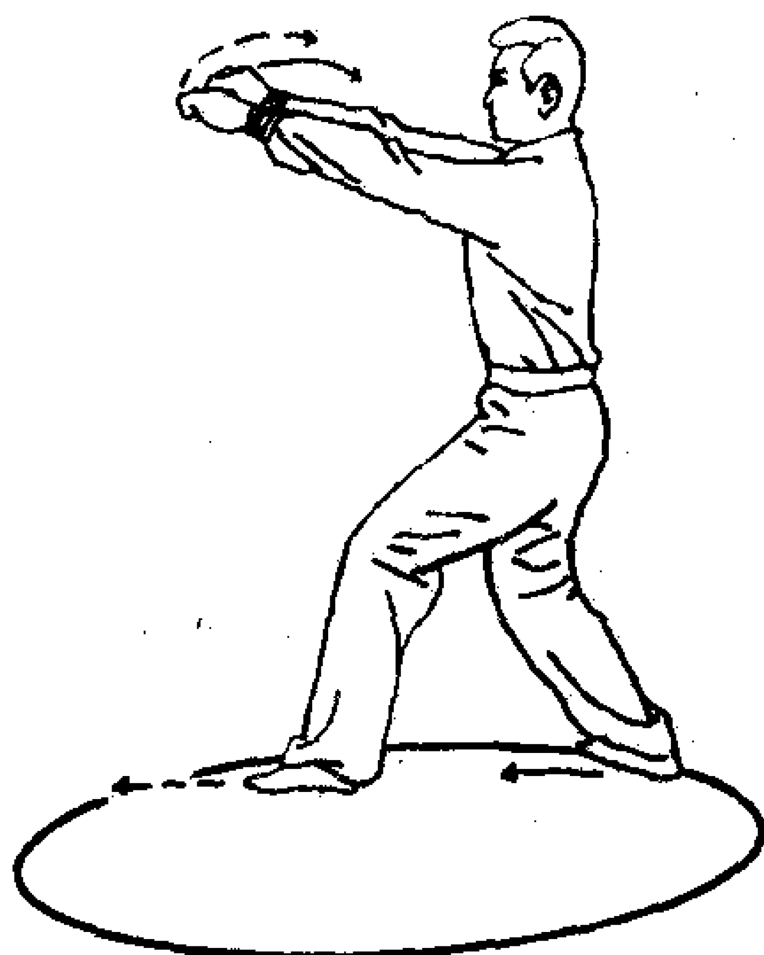
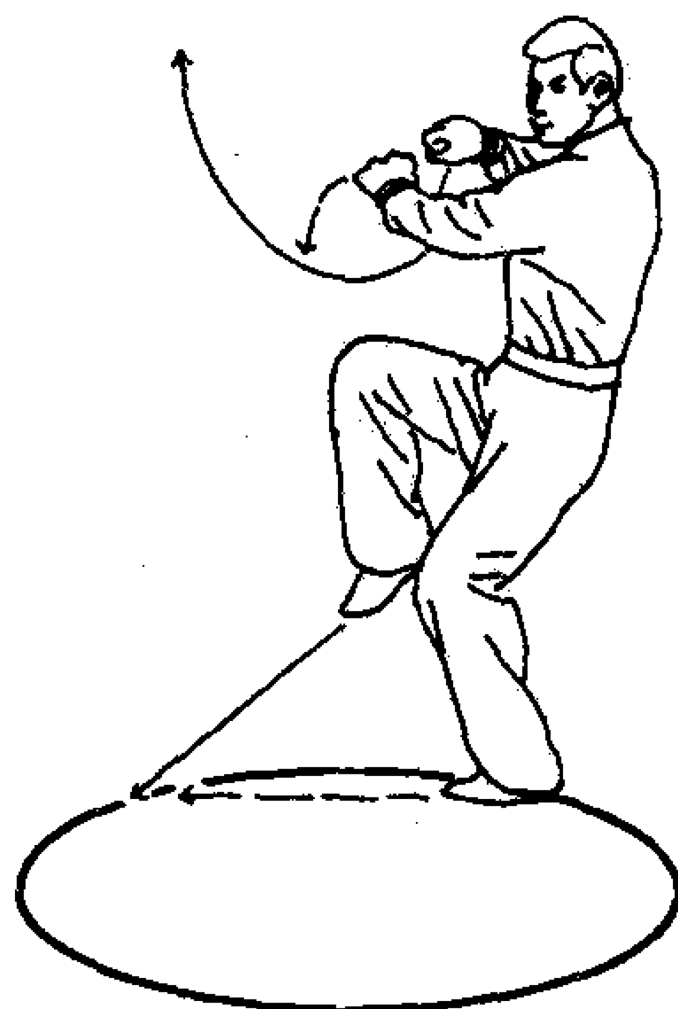

图 1103


图 1104


图 1105

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时双手抓肩向右搬摇，头向左方前探，同时提右膝向前上顶撞。左脚独立。眼看左肘外呈二郎担山式（如图 1106）。


图 1106

7. 十字穿掌：接前式，向前落进右步，收并左脚虚点地。同时左掌向前向右平拦，右掌由左肘下向前上方穿出。左掌落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外呈十字穿掌式（如第一掌，同前图 1032）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1033）

9. 上攒右拳：同第一掌（如前图 1034）

10. 挤打肘：同第一掌（如前图 1035）

11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1036）

12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）

13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）

14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）

15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）

16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）

17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）

18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）

19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）

20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前

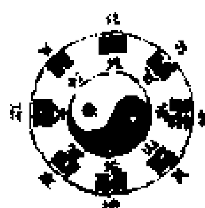


图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接图 1107）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前，扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1108）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1109）。



图 1107

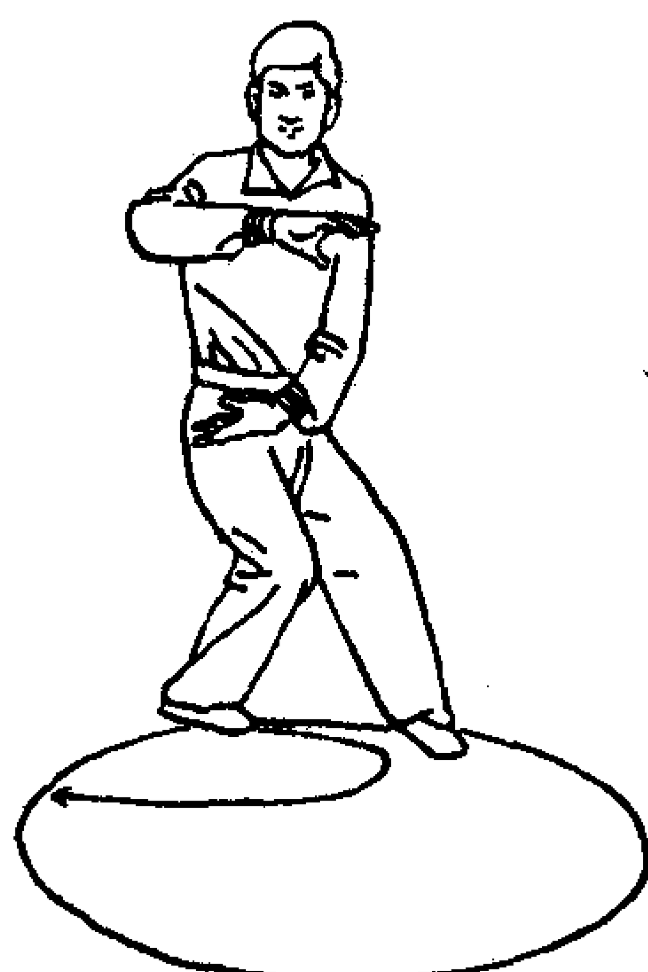


图 1108



图 1109

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐

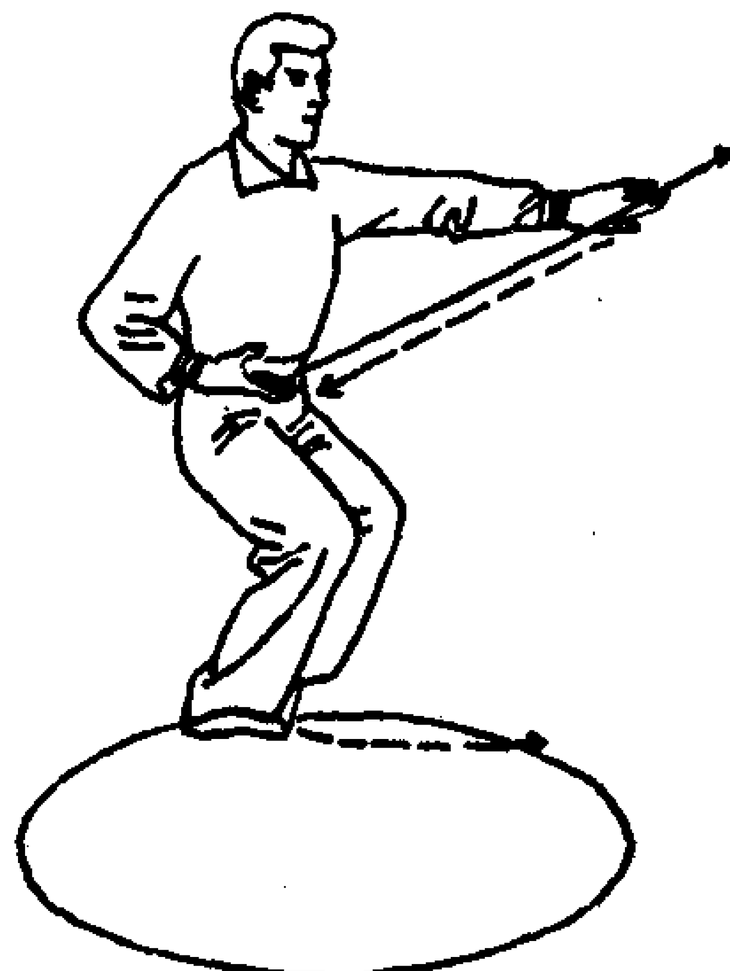


图 1110



图 1111

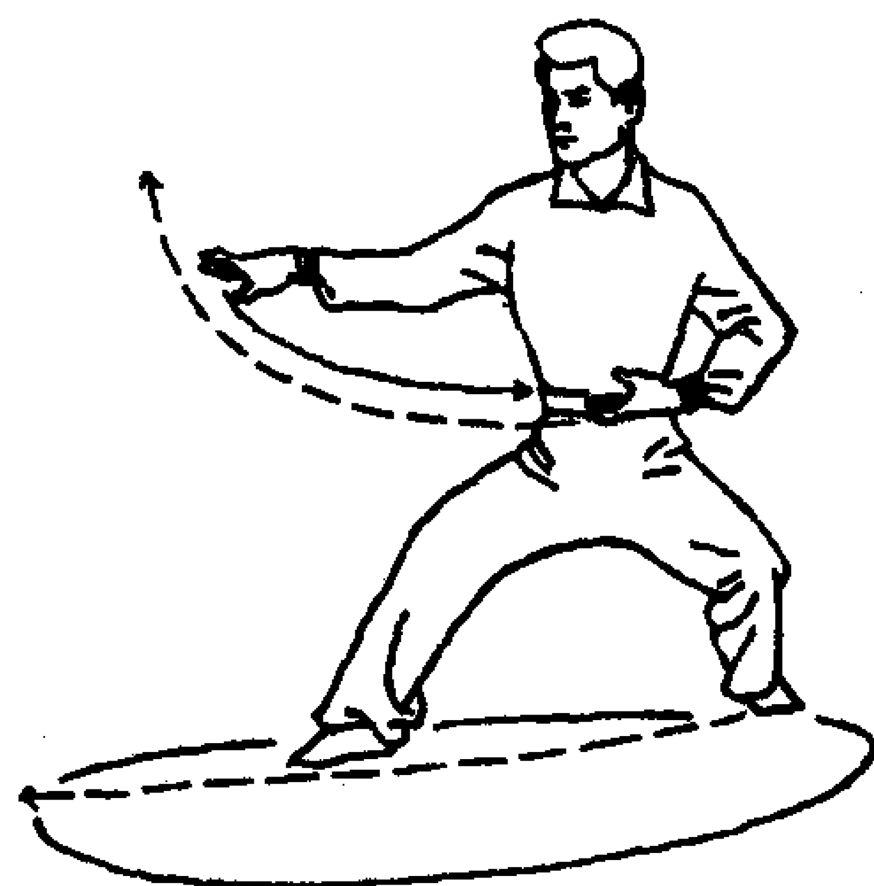


图 1112

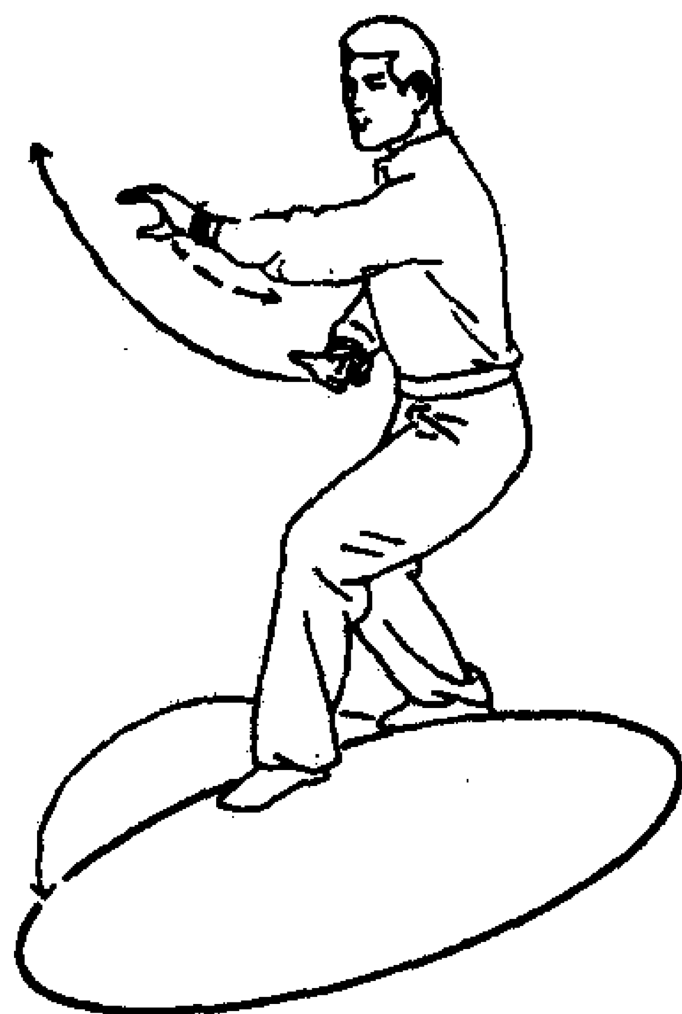
于右腿。呈里桩式（1110、1111）。

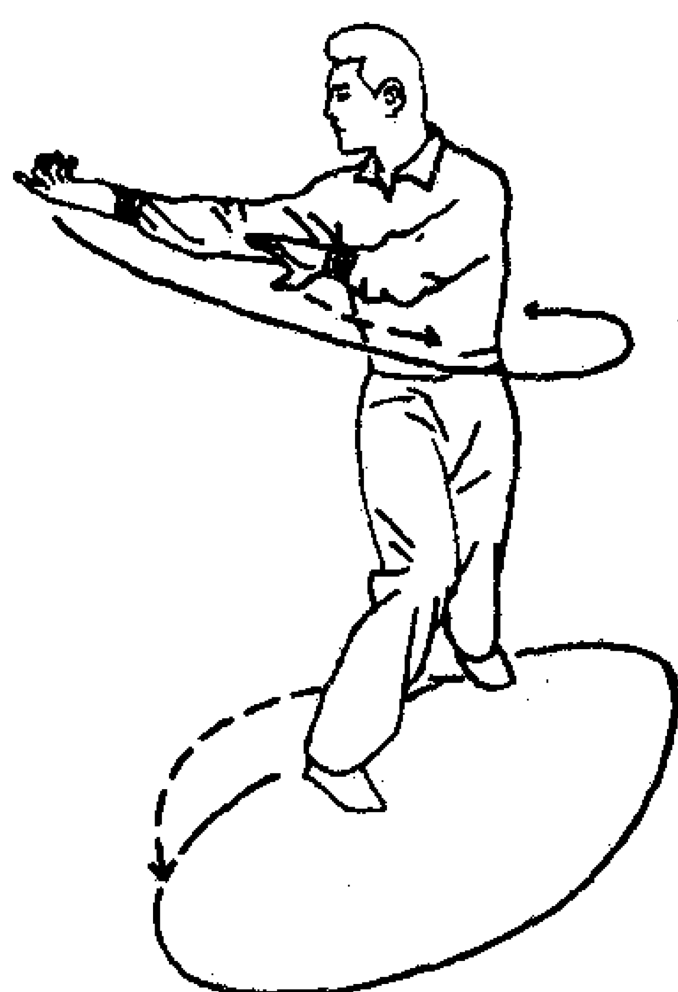
3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图1112）。

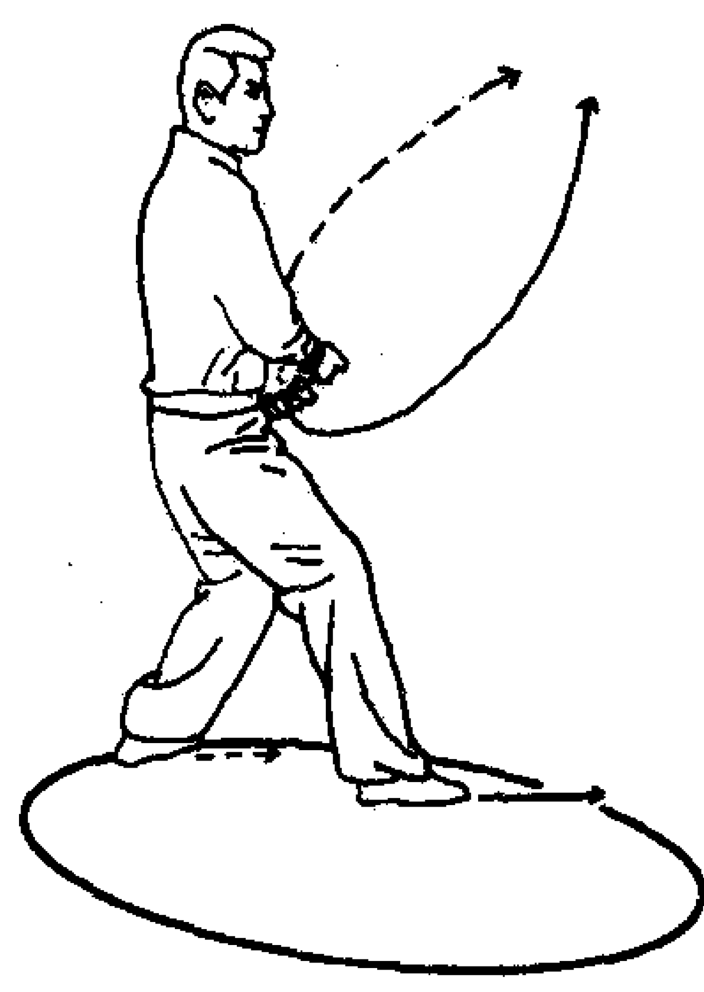
4. 脱身换影：接前式。向右脚前直上左步，同时左手向前作刁肘姿势，右手捋回右腰间。眼看左手（如图1113）。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右手由左肘下平胸向右前方穿出，手心向上，左手收回右肘内侧。眼看右掌（如图1114）。

上动不停。向左转身180度，退左步，同时双手收回腹前。重心后坐于左腿。眼向前上方看呈脱身换影式（如图1115）。


图1113


图1114


图1115

5. 鹞子抓肩：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。同时双手向前上方做抓对方两肩式。眼看两手间呈鹞抓肩式（如图1116）。

6. 二郎担山：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步，同时双手抓肩向左搬摇，头向右方前探（如图1117）。

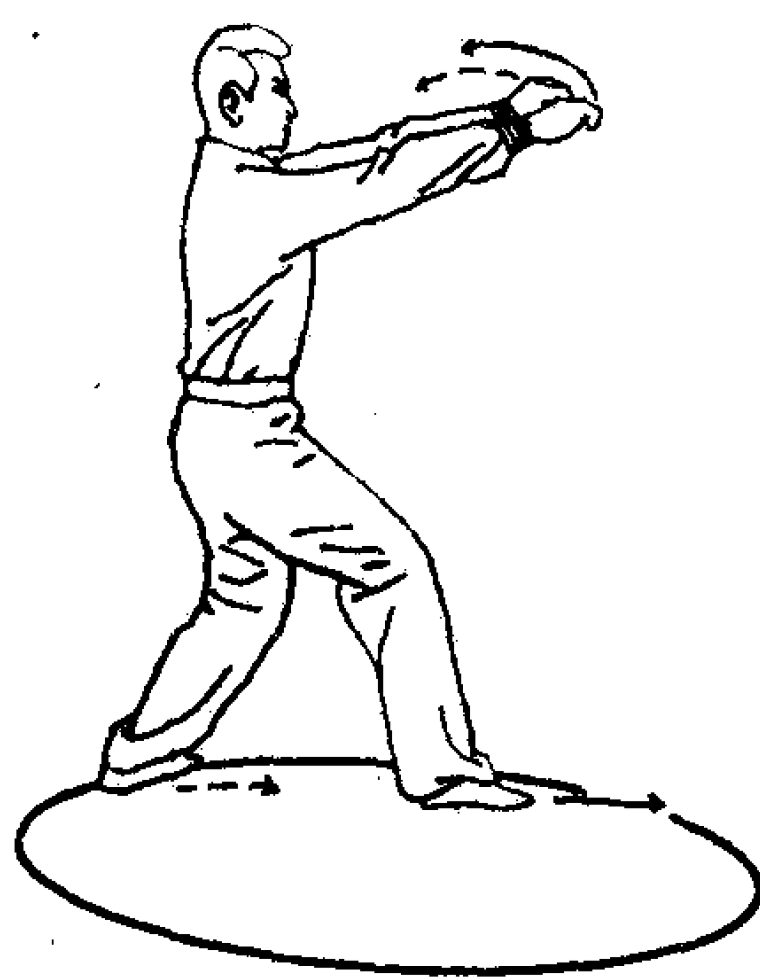
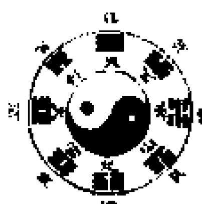

图1116


图1117

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时双手抓肩向右搬摇，头向左方前探。眼看左肘外（如图1118）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时双手抓肩向左搬摇，头向右方前探，同时提左膝向前上顶撞。右脚独立。眼看右肘外呈二郎担山式（如图1119）。

7. 十字穿掌：接前式，向前落进左步，收并右脚虚点地。同时右掌向前向左平拦，左掌由右肘下向前上方穿出。右掌落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外。如第



一掌（同前图 1060）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1061）

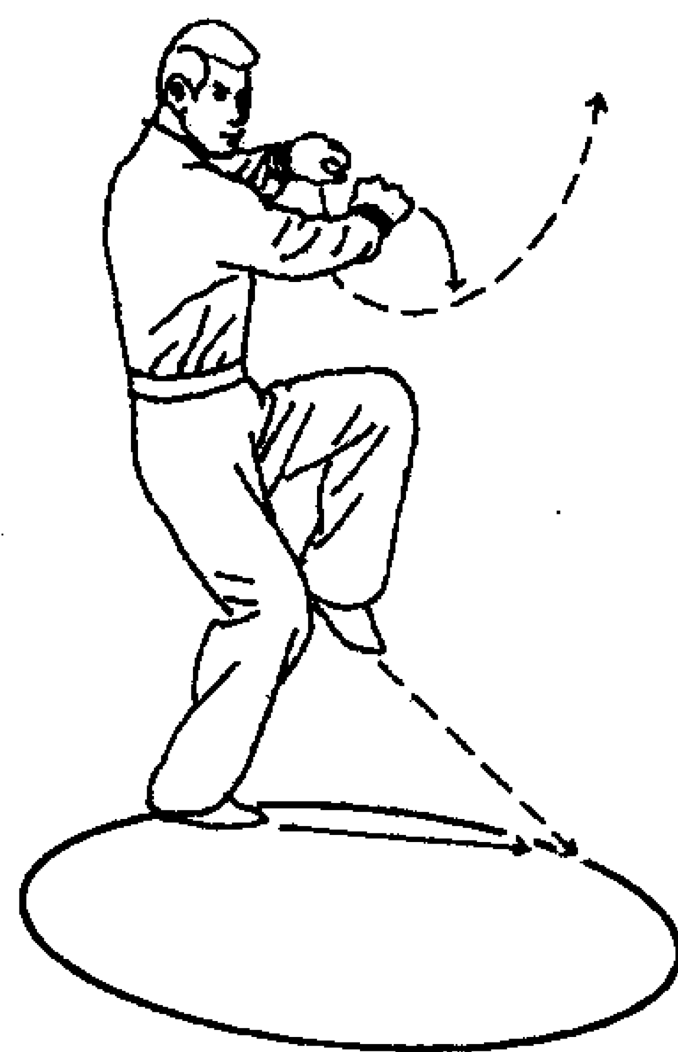
9. 上攒左拳：同第一掌（如前图 1062）

10. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）

11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）

12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）


图 1118


图 1119

13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）

14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）

15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）

16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）

17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）

18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）

19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）

20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）

第四掌　冲天火炮

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1074、1075）。

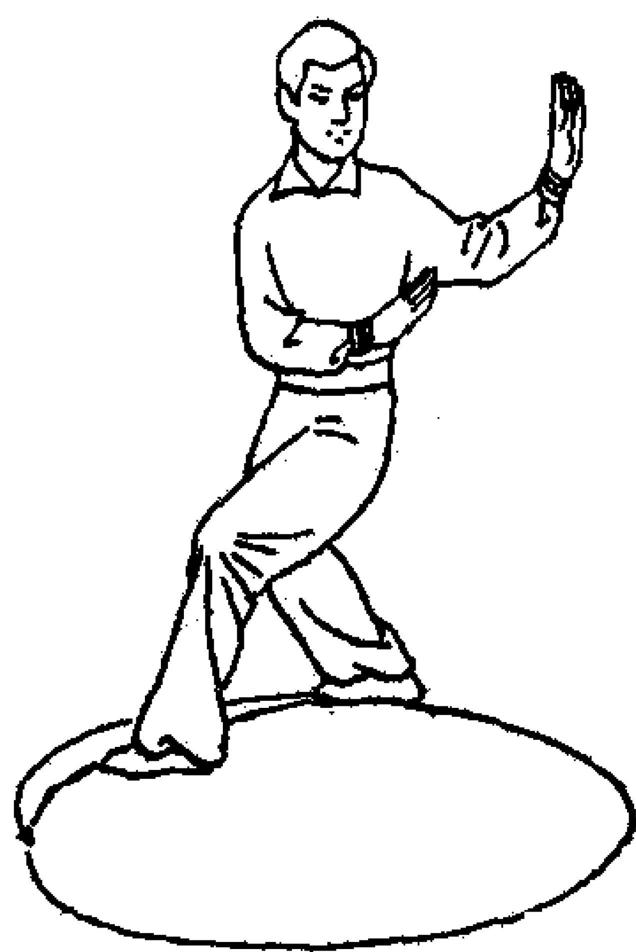
二、天盘左旋，换式动作

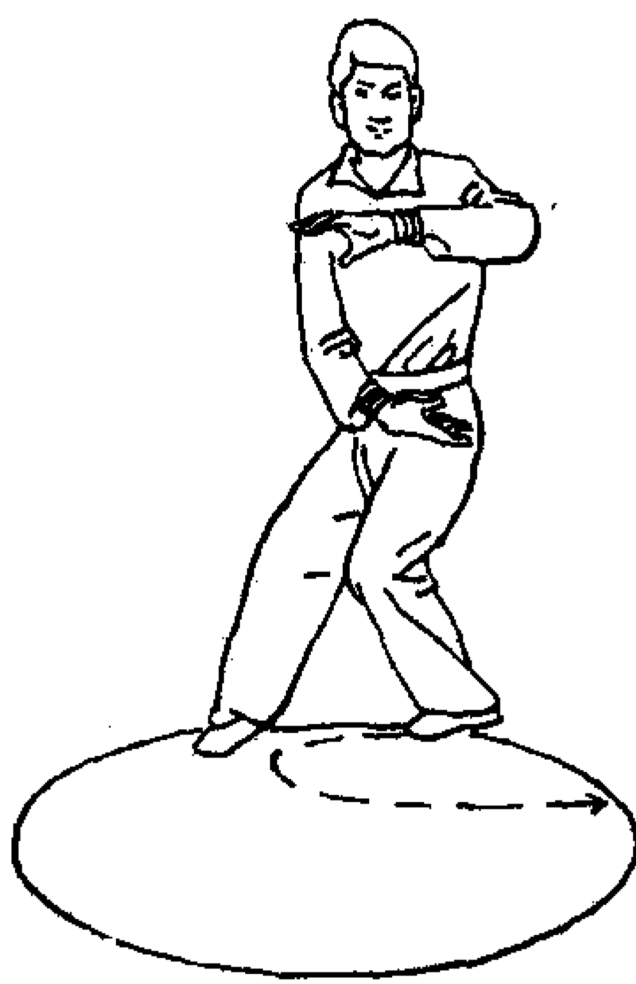
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1120）。

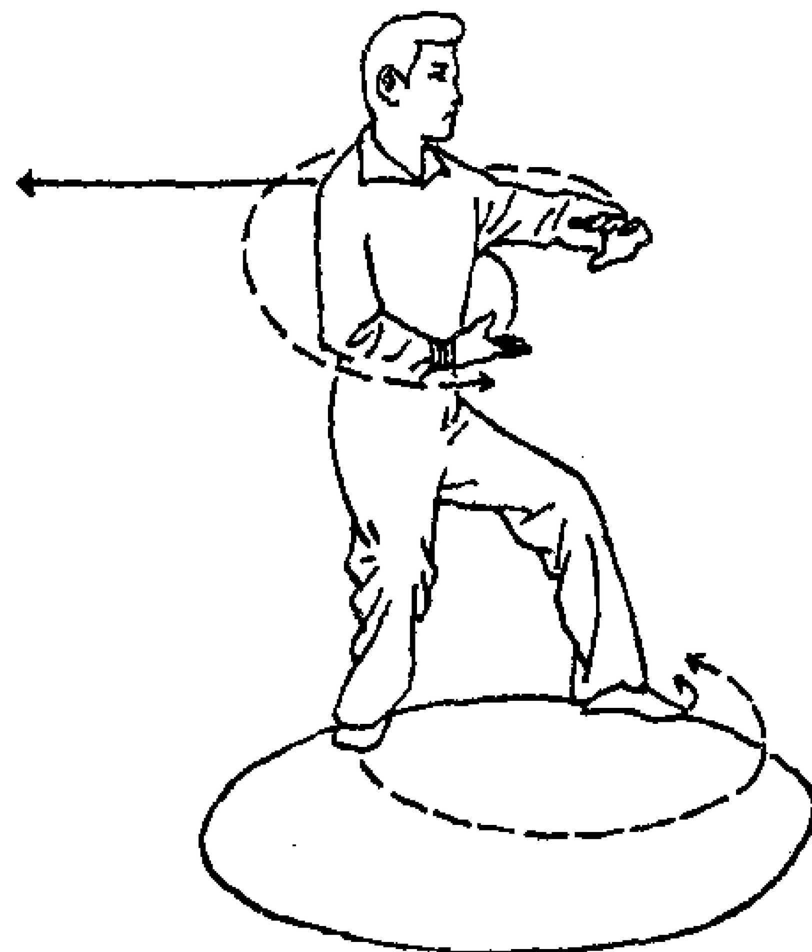
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1121）。

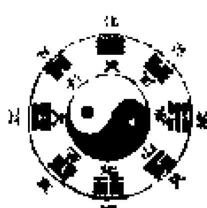
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1122）


图 1120


图 1121


图 1122

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左



手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1123、1124）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1125）。



图1123

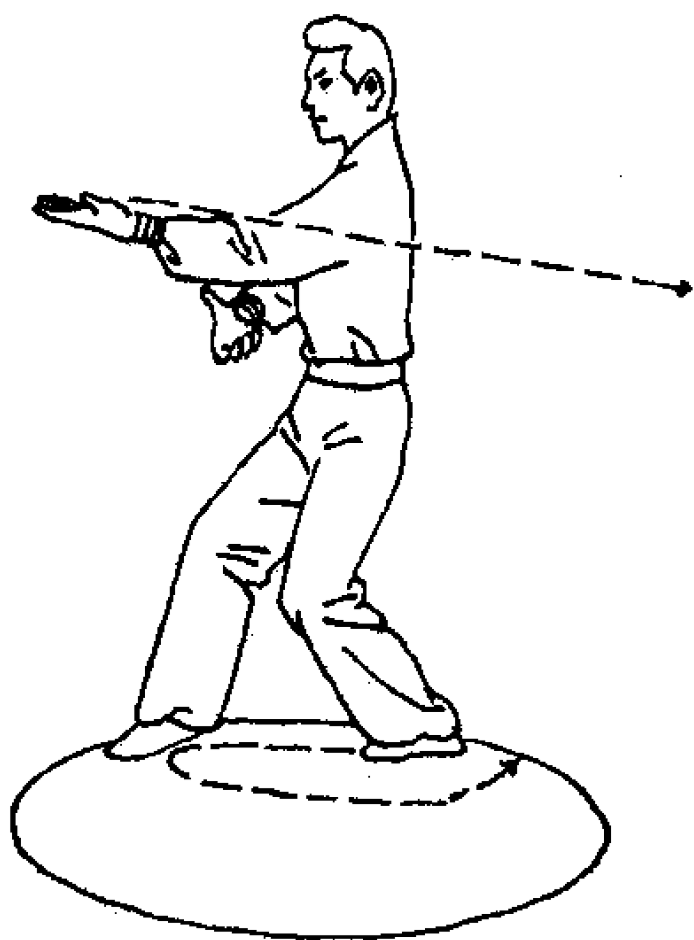


图1124



图1125

4. 捋手指面：接前式。向前进左步，微跟右步。同时左手捋拗手收回左腰间，右手向前指面。眼看右手呈捋手指面式（如图1126）。

5. 火炮冲天：接前式动作不停。再向前进左步，提右膝向前上顶撞。同时右手再捋拗手，左手握拳由对方臂里贴胸上冲呈为火炮冲天，左腿独立，眼看左拳呈火炮冲天式（如图1127）

6. 磨身打肘：接前式。向前落右步，左手向回捋带，同时向左拧身，右肘平胸向前横顶。眼看右肘呈磨身打肘式（如图1128）。

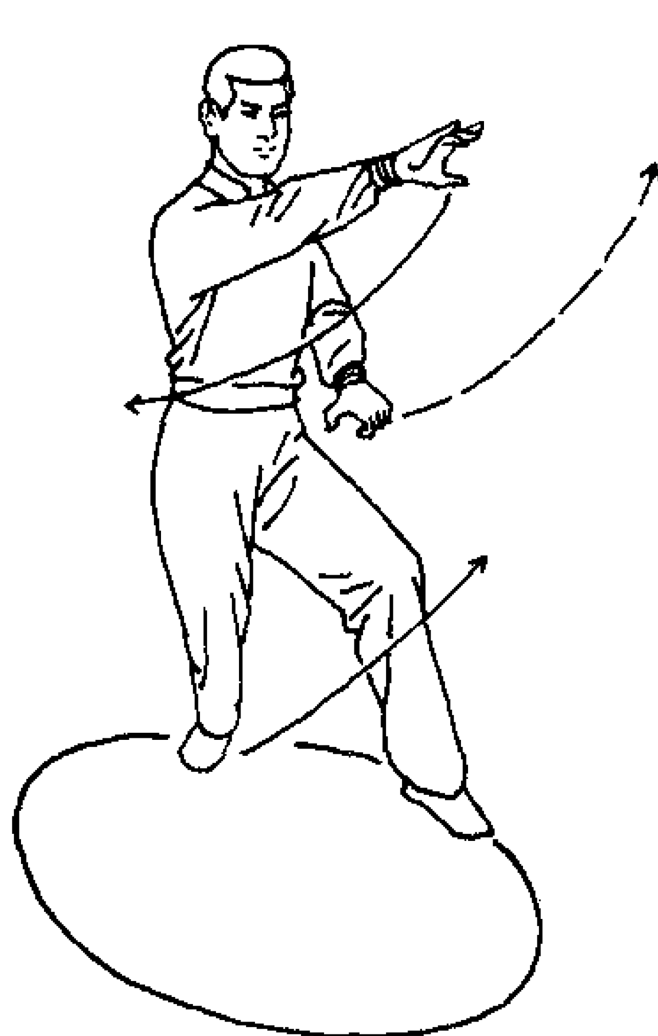


图1126



图1127



图1128

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1031）

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1032）

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1033）

10. 上攒右拳：同第一掌（如前图 1034）
11. 挤打肘：同第一掌（如前图 1035）
12. 回身探掌：同第一掌（如前图 1036）
13. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）
14. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）
15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）
16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1129）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1130）。


图 1129

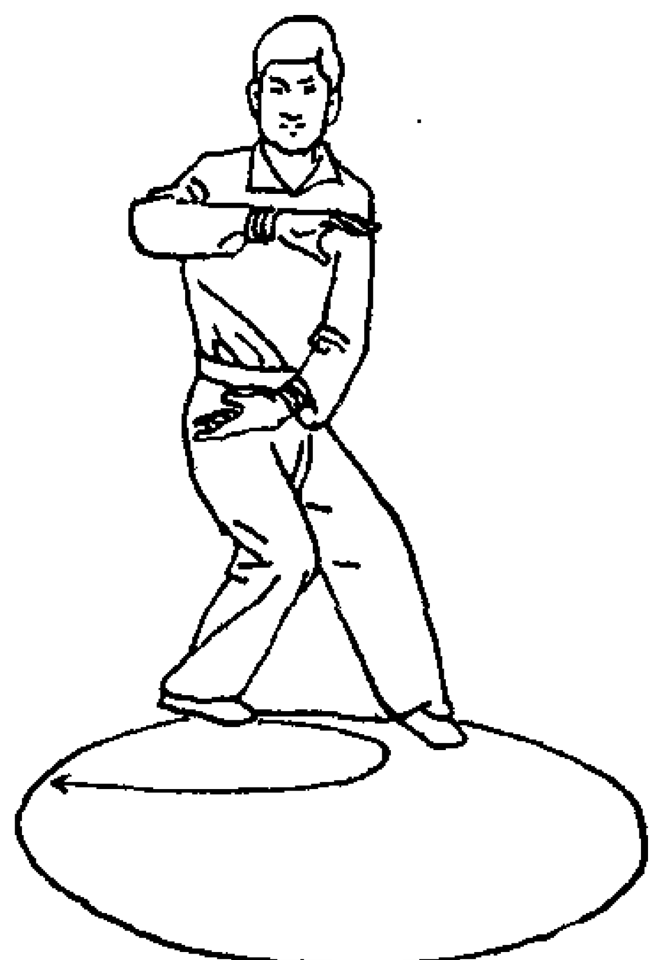
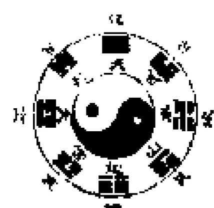

图 1130


图 1131

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。

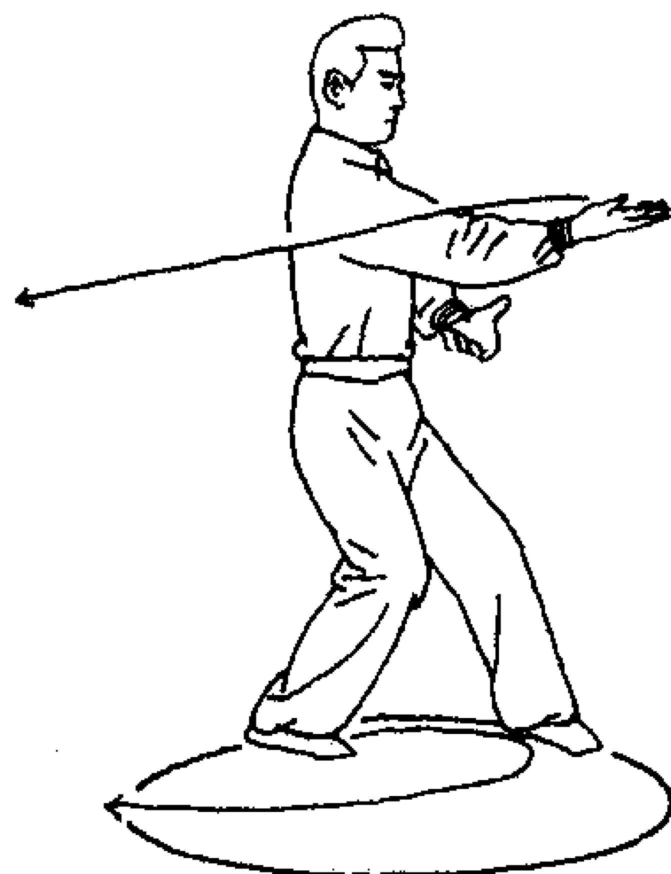


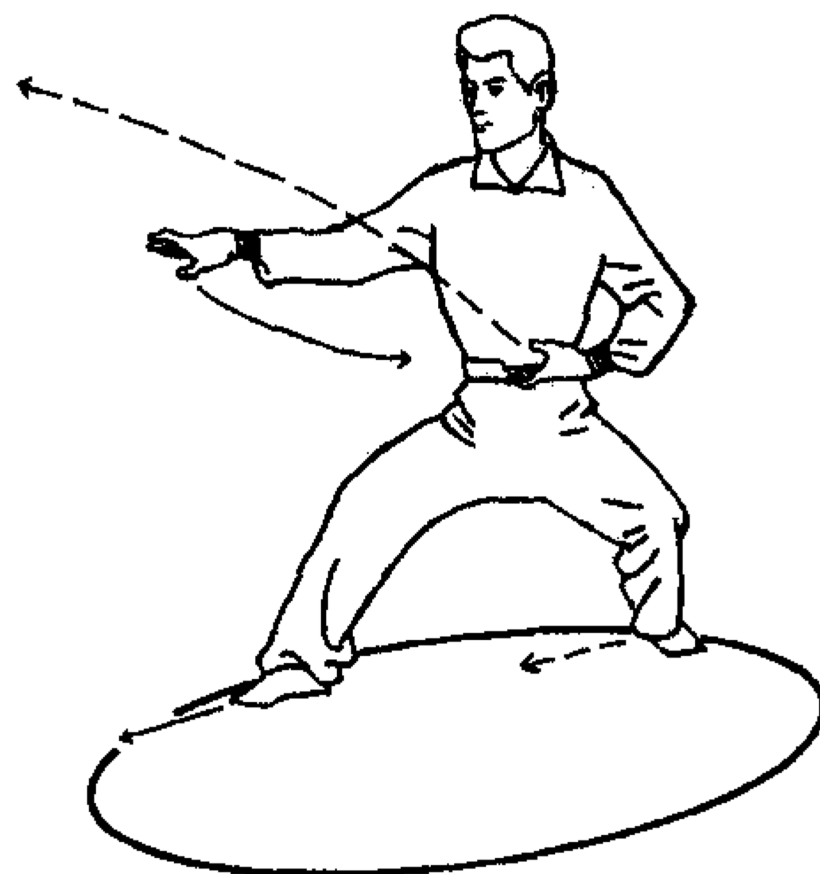
两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1131）

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（1132、1133）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图1134）。


图 1132


图 1133


图 1134

4. 捋手指面：接前式。向前进右步，微跟左步。同时右手捋拗手收回右腰间，左手向前指面。眼看左手呈捋手指面式（如图1135）。

5. 火炮冲天：接前式动作不停。再向前进右步，提左膝向前上顶撞。同时左手再捋拗手，右手握拳由对方臂里贴胸上冲，呈火炮冲天，右腿独立，眼看右拳呈火炮冲天式（如图1136）

6. 磨身打肘：接前式。向前落左步，右手向回捋带，同时向右拧身，左肘平胸向前横顶。眼看左肘呈磨身打肘式（如图1137）。

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1059）

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1060）

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1061）

10. 上攒左拳：同第一掌（如前图1062）

11. 挤打肘：同第一掌（如前图1063）

12. 回身探掌：同第一掌（如前图1064）

13. 十字穿掌：同第一掌（如前图1065）

14. 回身挑掌：同第一掌（如前图1066）

15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1067）

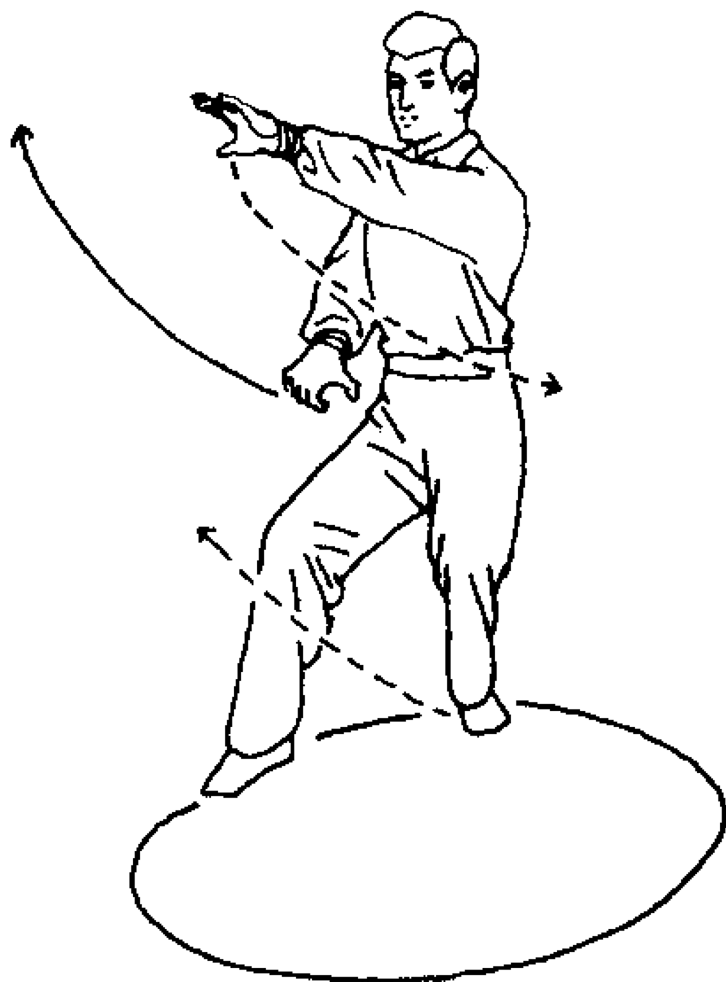
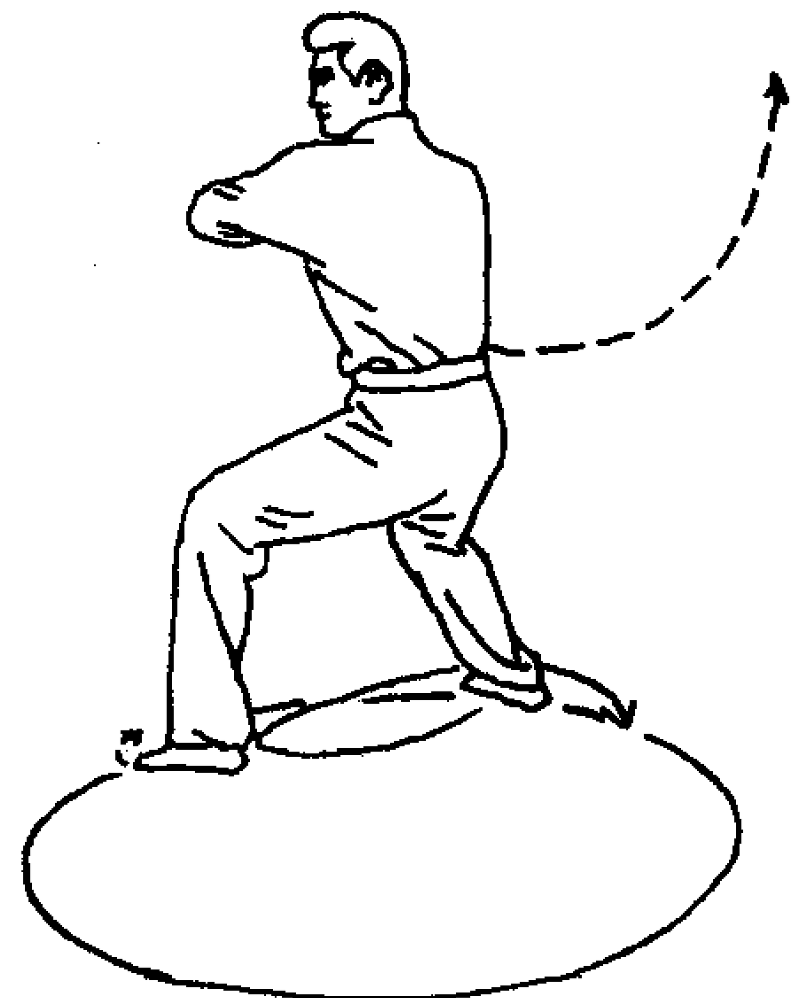
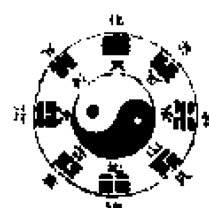

图 1135


图 1136


图 1137

16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）



第五掌　恶虎扒心

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1074、1075）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接图1138）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1139）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1140）



图 1138

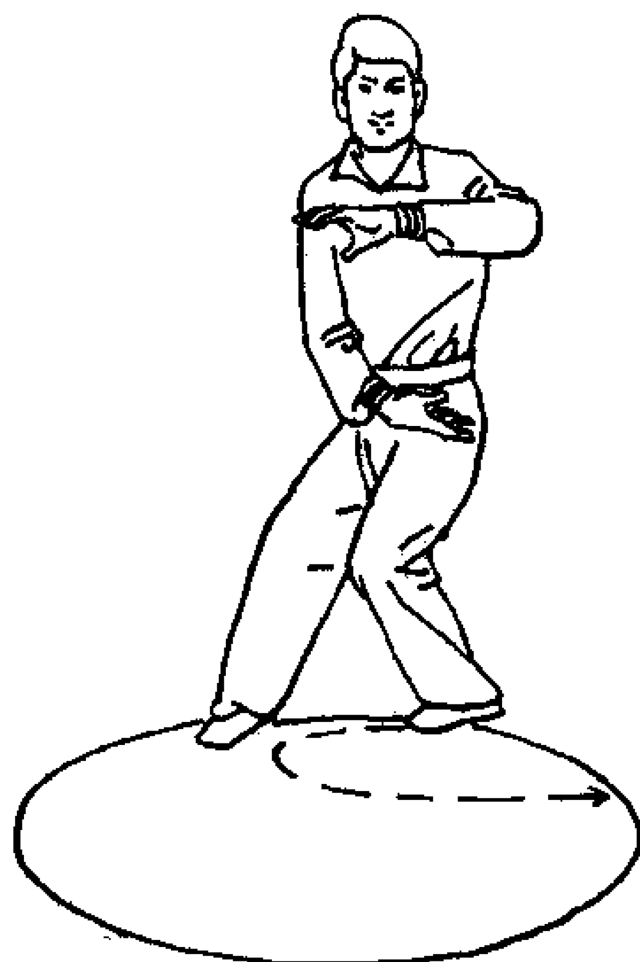


图 1139

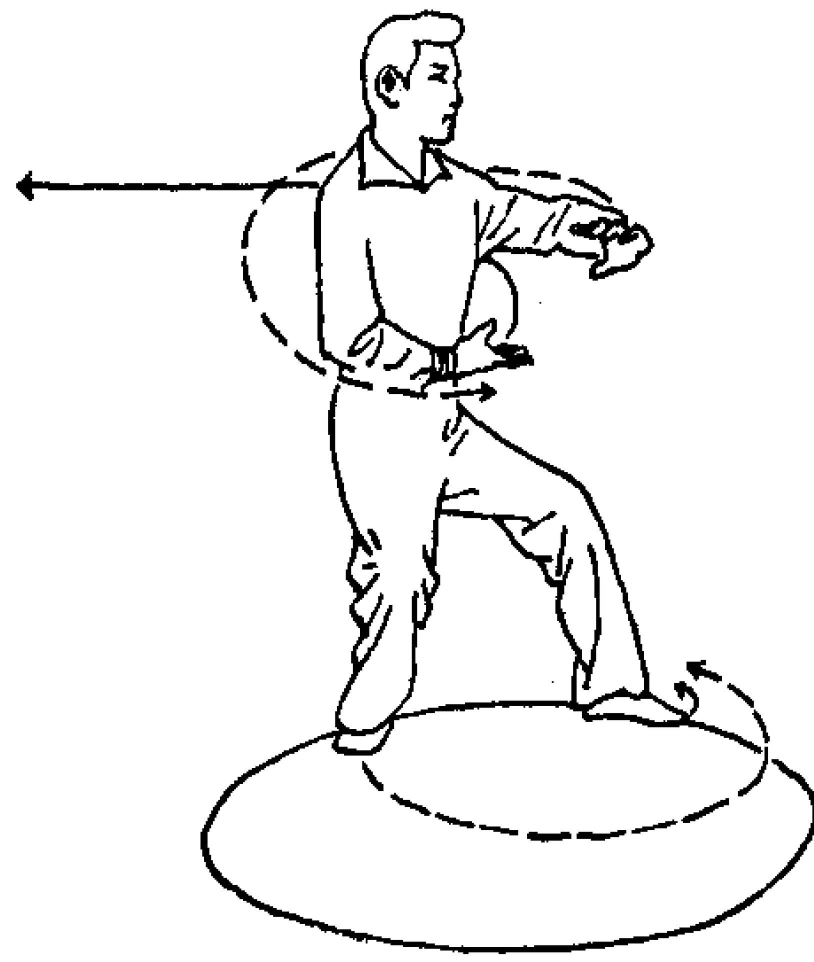
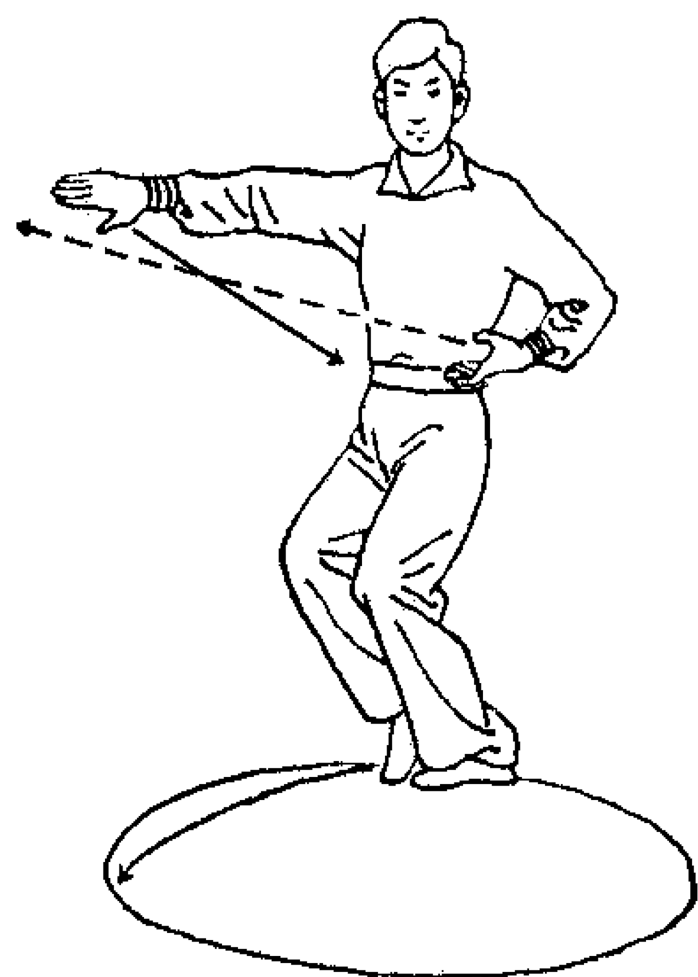


图 1140

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间，同时左

手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1141、1142）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1143）。


图 1141

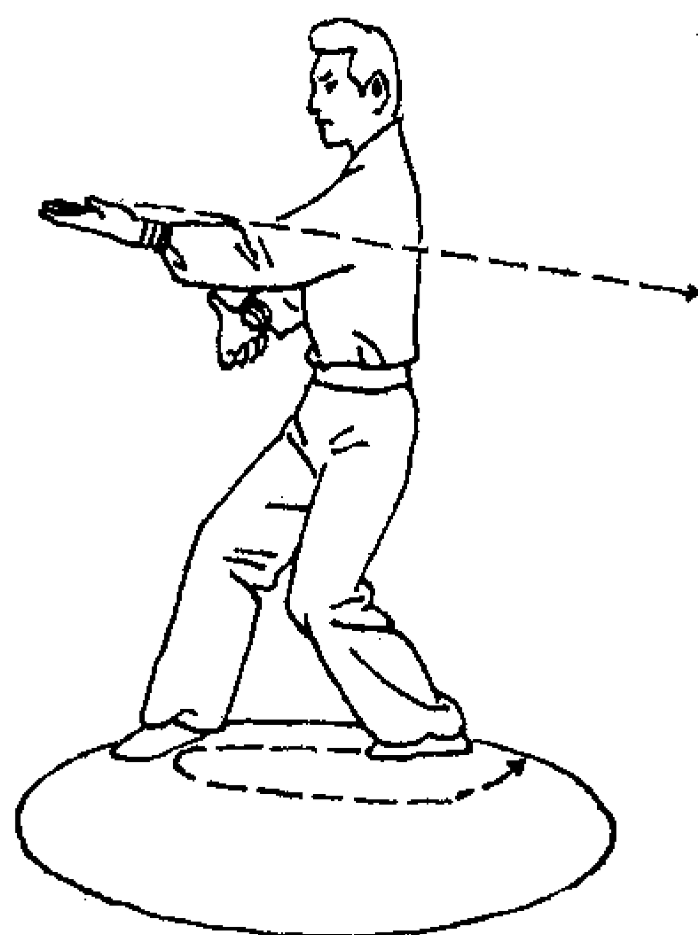
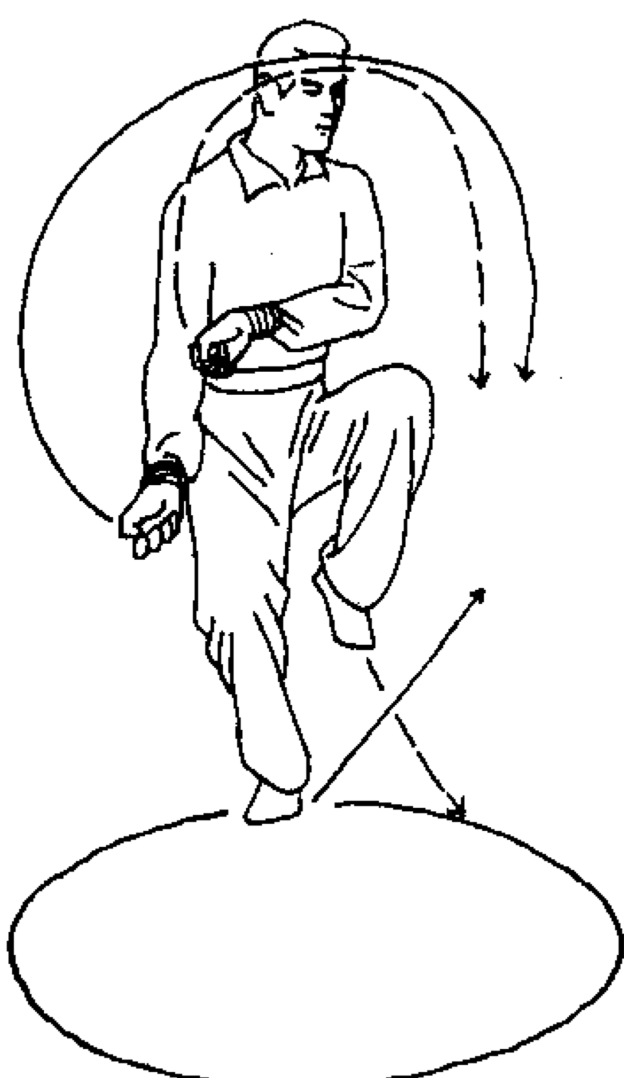

图 1142


图 1143

4. 抽梁换柱：接前式。向后退右步，收并左脚虚点地，同时双手摆向右腰处。眼看左肩前。呈抽梁换柱式（如图1144）。

上动不停。向前跳进左步，跟进右脚不落地，左脚独立。同时双手握拳由右后下方，向上，向前轮劈砸下落于腹前。呈换柱式。眼看前方（如图1145）。

5. 恶虎掐肚：接前式。向前落进右脚，微跟左脚。同时双手齐向前作掐对方肚腹姿势。眼看前方呈恶虎掐肚式（如图1146）。


图 1144

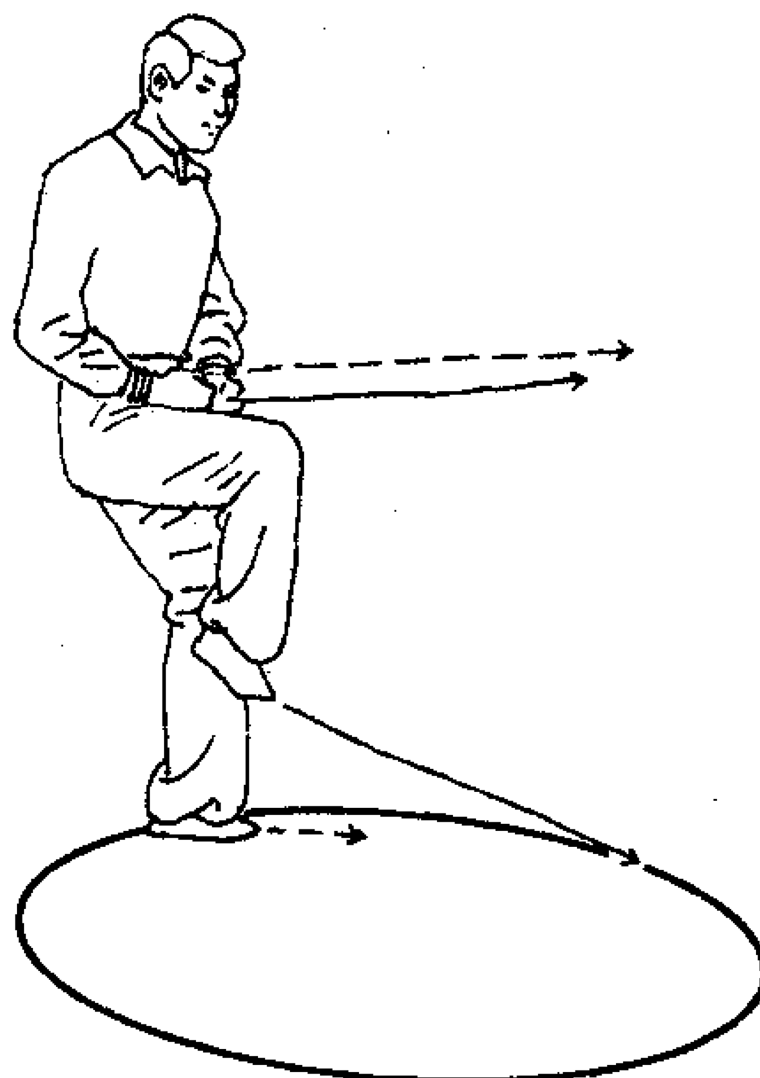
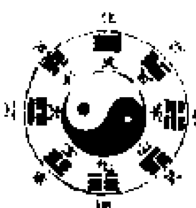

图 1145

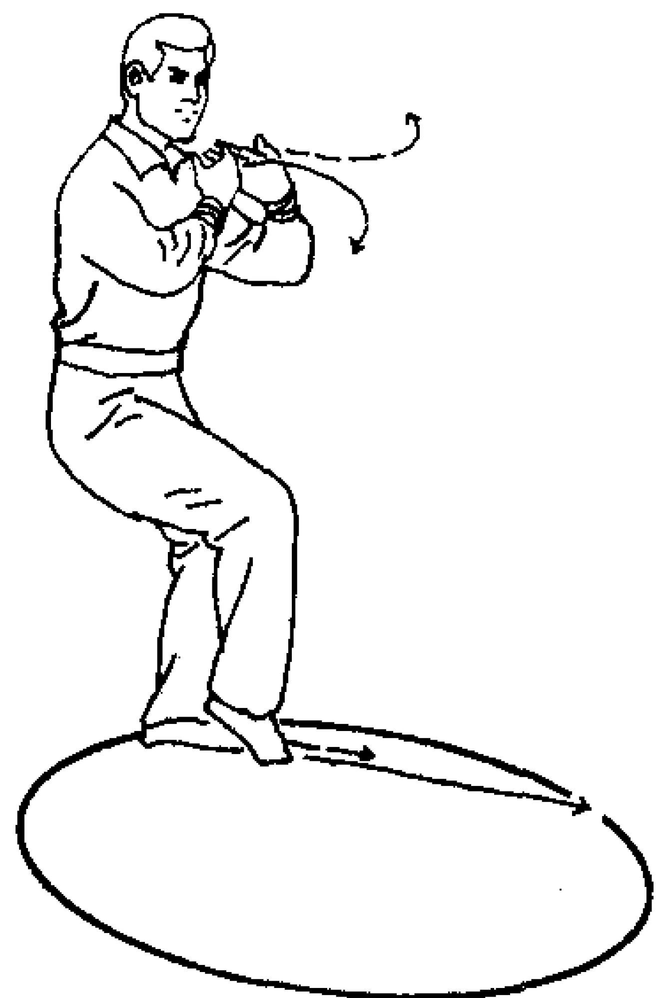

图 1146

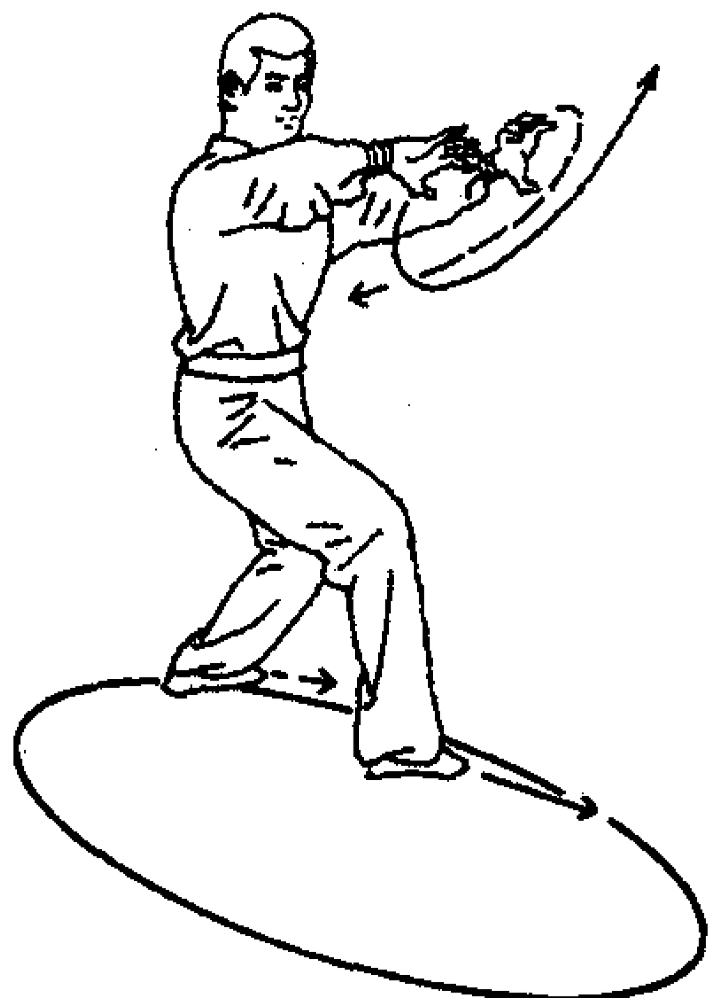
6. 恶虎扒心：接前式。向后退左脚，收并右脚虚点地。同时双手扣指相抓由下向上卷回胸前。眼向前看呈恶虎扒心式（如图1147）。

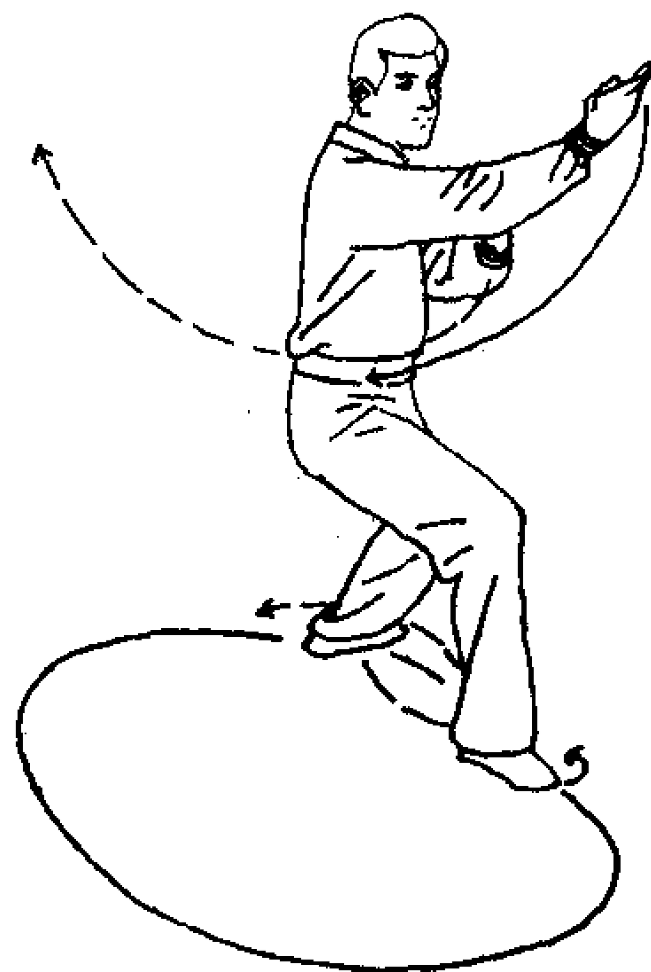
上动不停。向前进右步，微跟左步，同时双手由口翻出作扑胸姿势，两臂平均气力同时向左右分之。呈恶虎扒心式（如图1148）。



7. 平穿掌：接前式。向前进右步，微跟左步。同时左手向前，向右横拦，右手由左肘下拧掌向前平穿出呈平穿掌式（如图 1149）。


图 1147


图 1148


图 1149

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1031）
9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1032）
10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1033）
11. 上攒右拳：同第一掌（如前图 1034）
12. 挤打肘：同第一掌（如前图 1035）
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1036）
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（接图 1150）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1151）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1152）

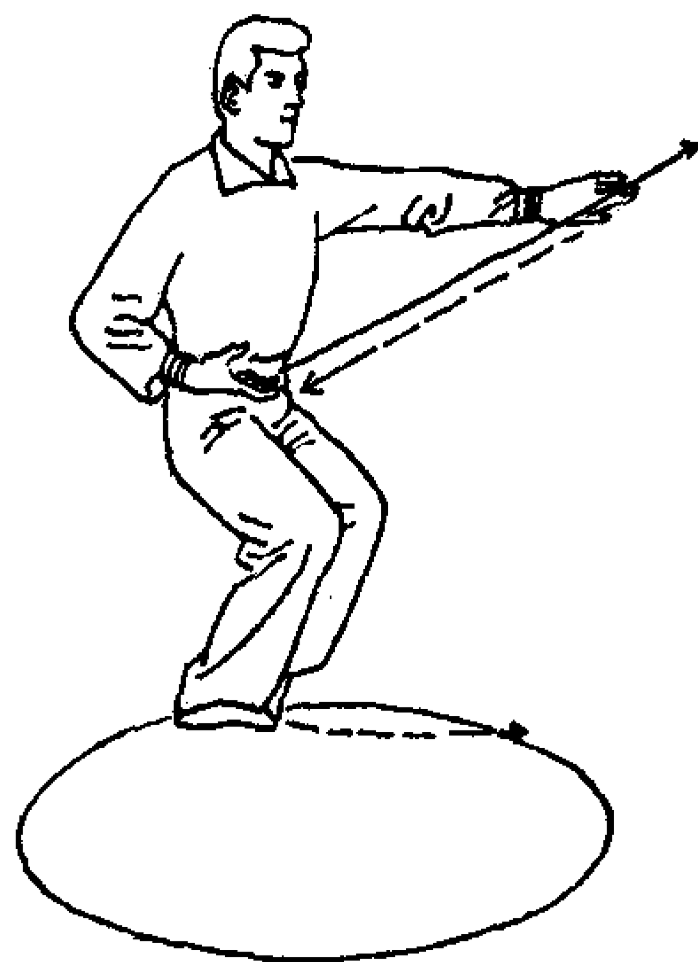

图 1150


图 1151


图 1152

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（1153、1154）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图1155）。


图 1153

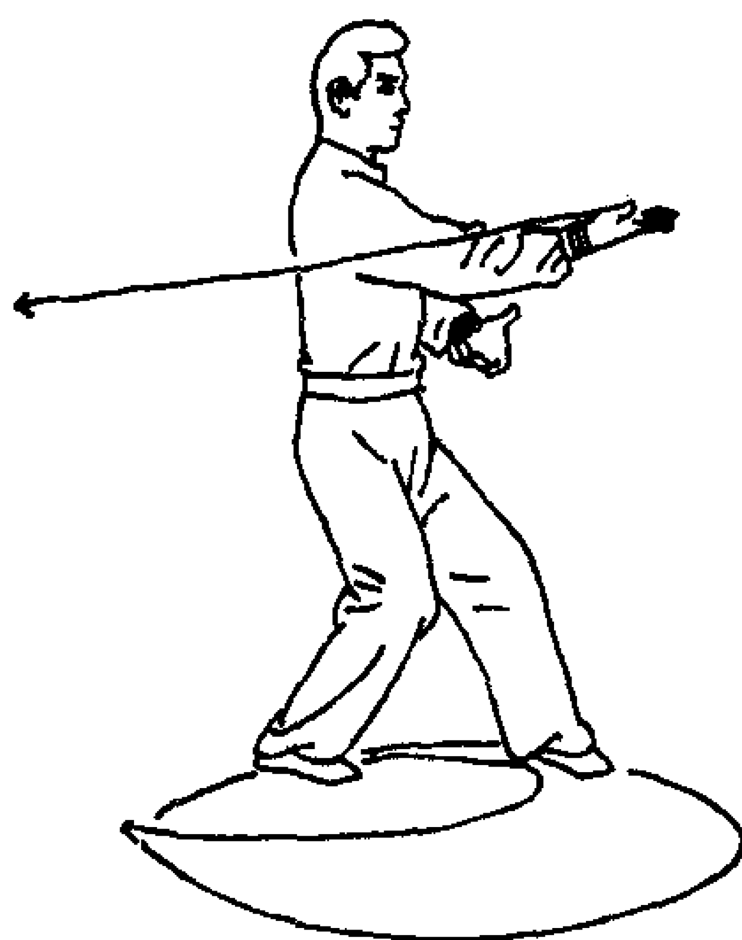
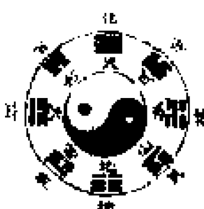

图 1154


图 1155

4. 抽梁换柱：接前式。向后退左步，收并右脚虚点地，同时双手摆向左腰处。眼



看右肩前。呈抽梁换柱式（如图 1156）。

上动不停。向前跳进右步，跟进左脚不落地，右脚独立。同时双手握拳由左后下方，向上，向前轮劈砸下落于腹前。呈换柱式。眼看前方（如图 1157）。

5. 恶虎掐肚：接前式。向前落进左脚，微跟右脚。同时双手齐向前作掐对方肚腹姿势。眼看前方呈恶虎掐肚式（如图 1158）。



图 1156

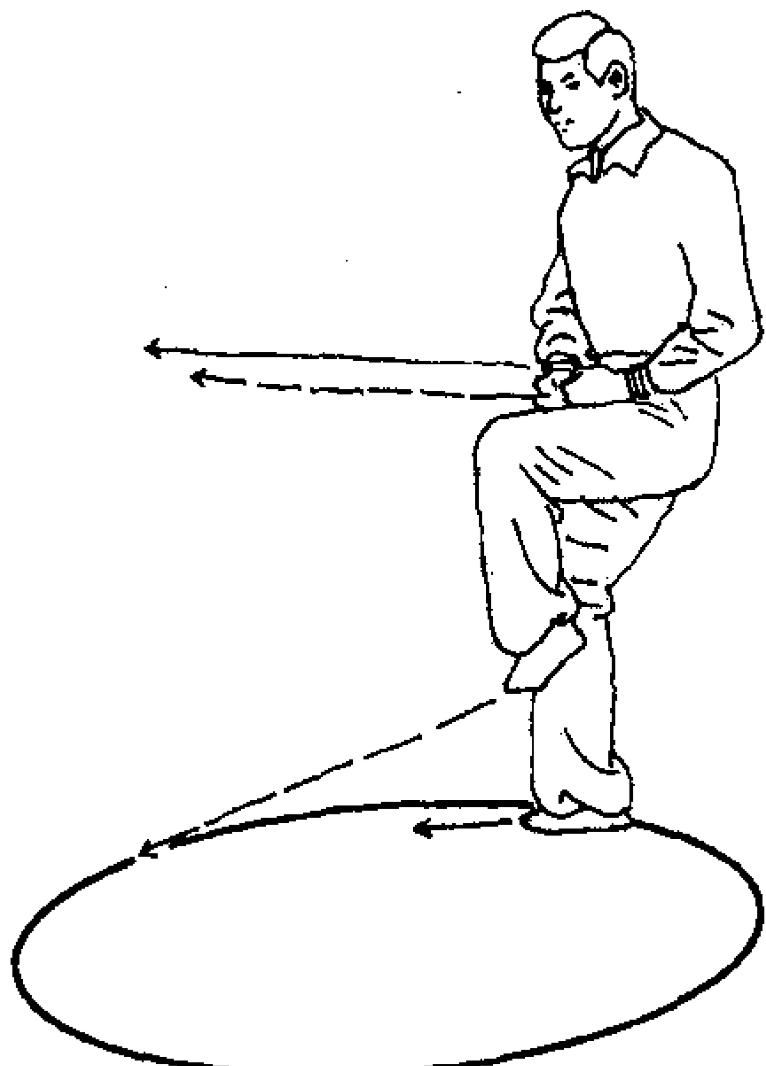


图 1157



图 1158

6. 恶虎扒心：接前式。向后退右脚，收并左脚虚点地。同时双手扣指相抓由下向上卷回胸前。眼看前方呈恶虎扒心式（如图 1159）。

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时双手由口翻出作扑胸姿势，两臂平均气力同时向左右分之。呈恶虎扒心。（如图 1160）。

7. 平穿掌：接前式。向前进左步，微跟右步。同时右手向前，向左横拦，左手由右肘下拧掌向前平穿出呈平穿掌式（如图 1161）。



图 1159



图 1160



图 1161

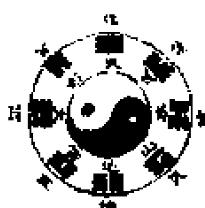
8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1059）

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1060）

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1061）

11. 上攒左拳：同第一掌（如前图 1062）

12. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）



第六掌　走马回头

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1074、1075）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图1162）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1163）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1164）

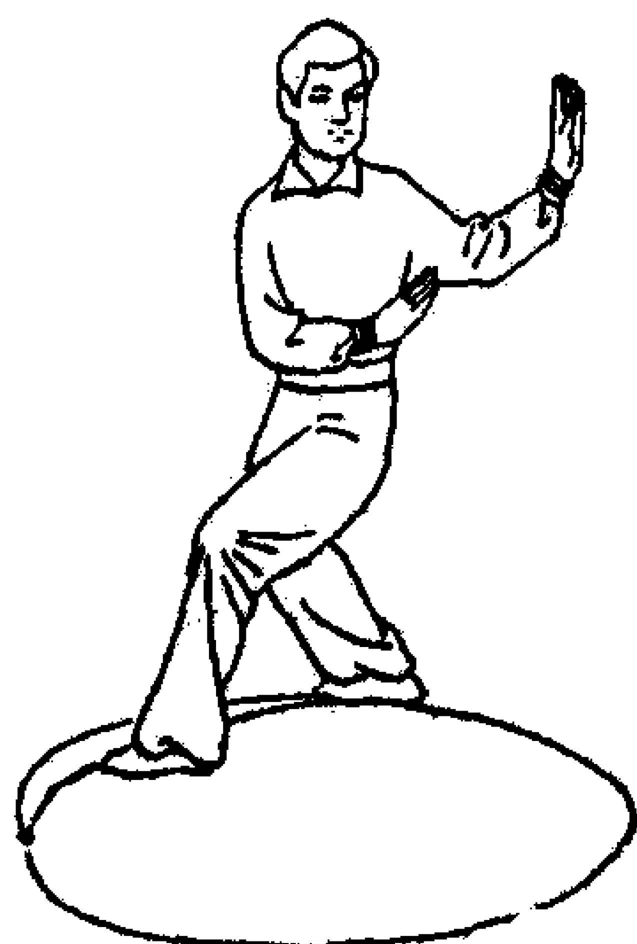


图1162

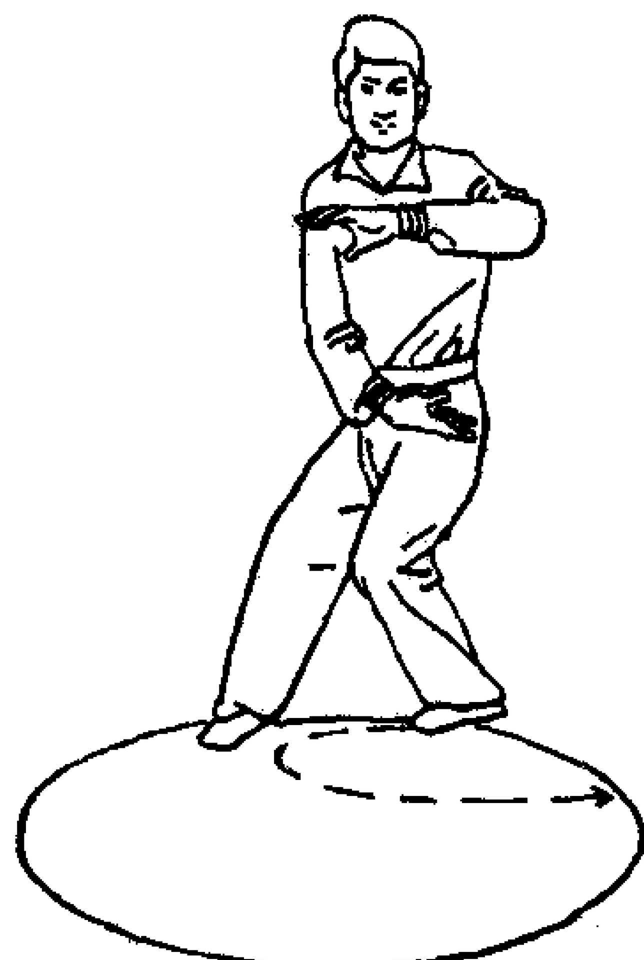


图1163

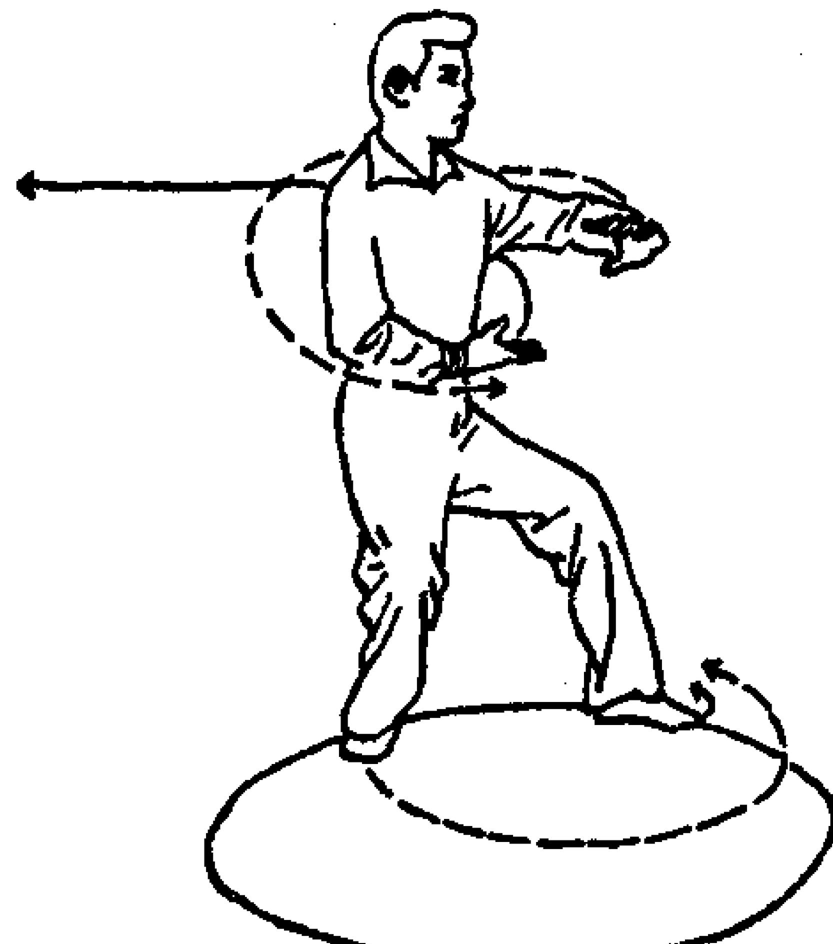


图1164

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1165、1166）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1167）。


图 1165

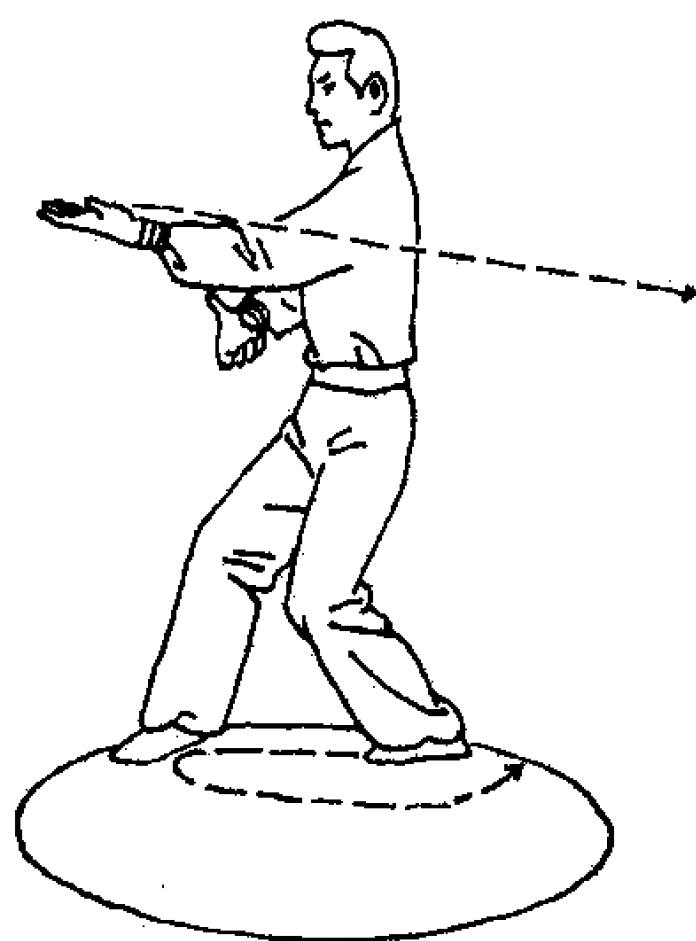
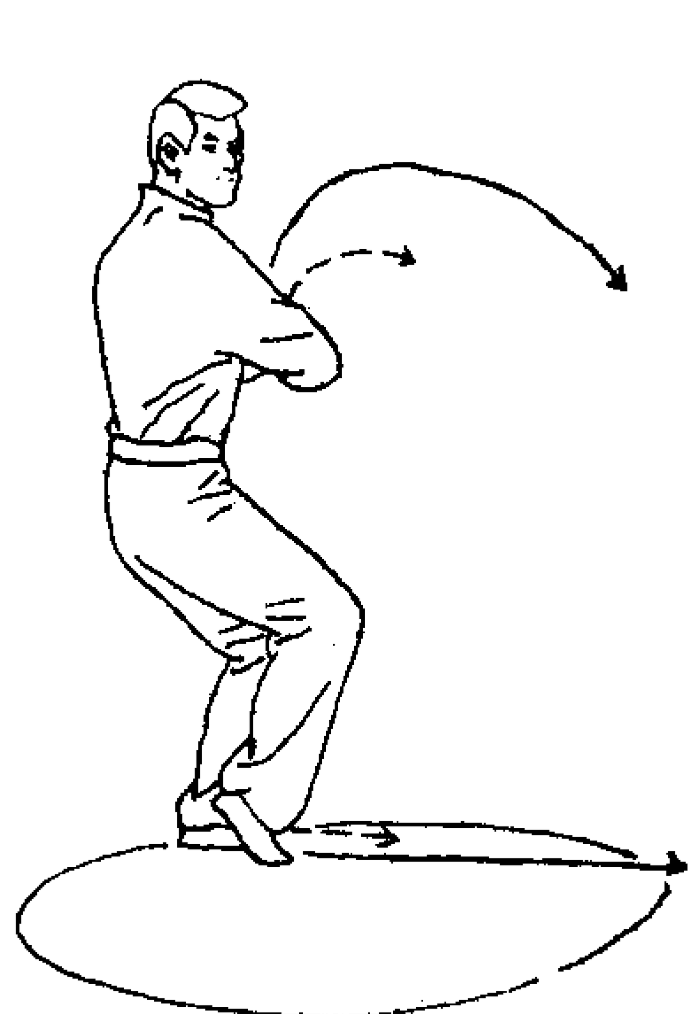

图 1166

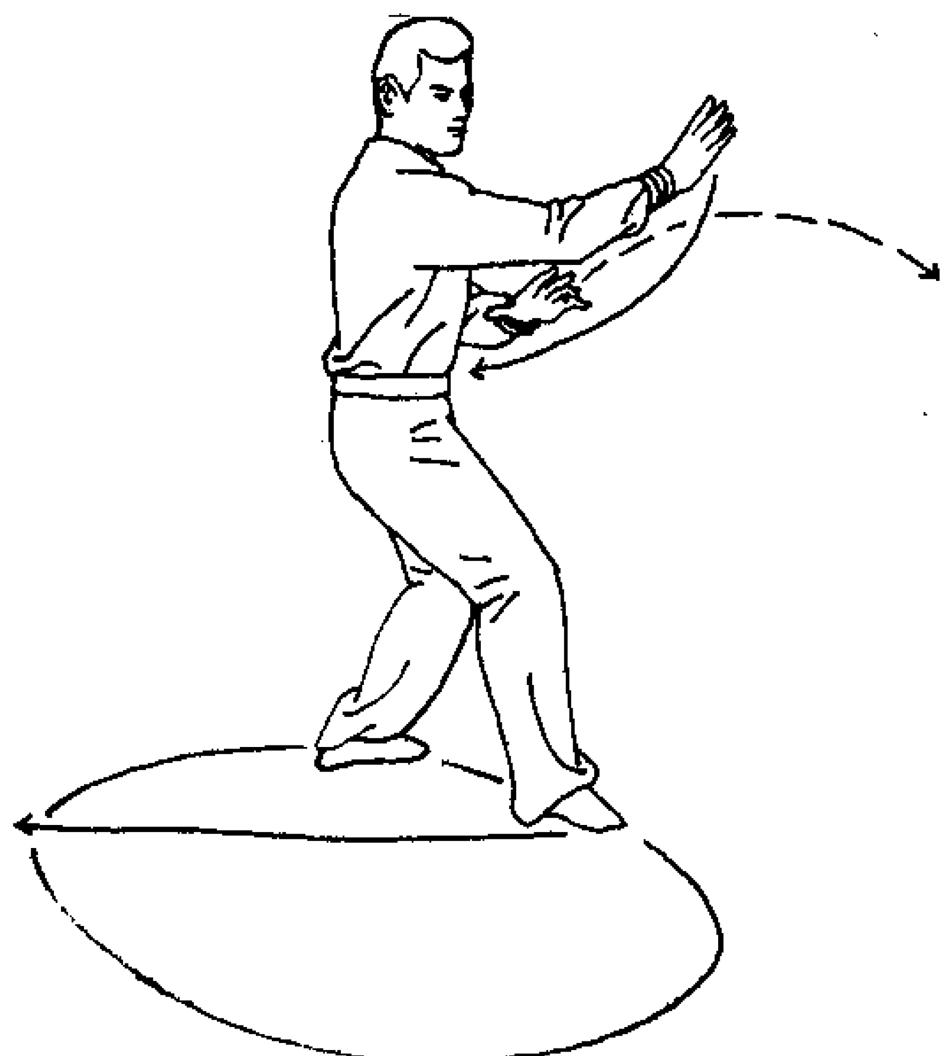

图 1167

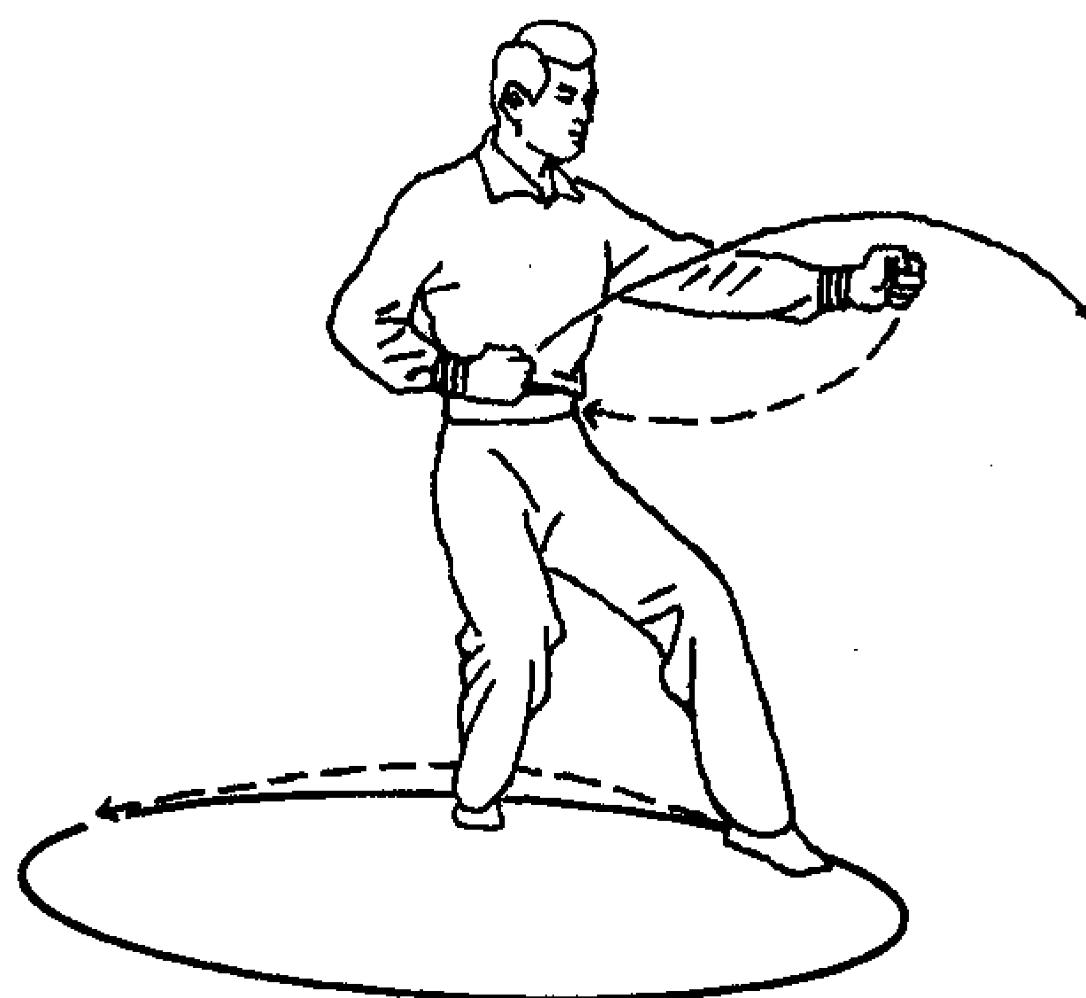
4. 走马回头：接前式。跟并右脚虚点地，同时左手向左捋带，右手向左肘下穿掌，向左扭腰，两腿并立稍屈。眼看左肘外（如图1168）

上动不停。双手由左向右，从上向下作双扑姿势。同时向右回头，向前进右步，微跟左步，眼看右掌呈走马回头式（如图1169）。

5. 退步连环拳：接前式。向后退右步，同时左拳平胸向前崩出，右手握拳拉回右腰间。眼看左拳（如图1170）。


图 1168


图 1169

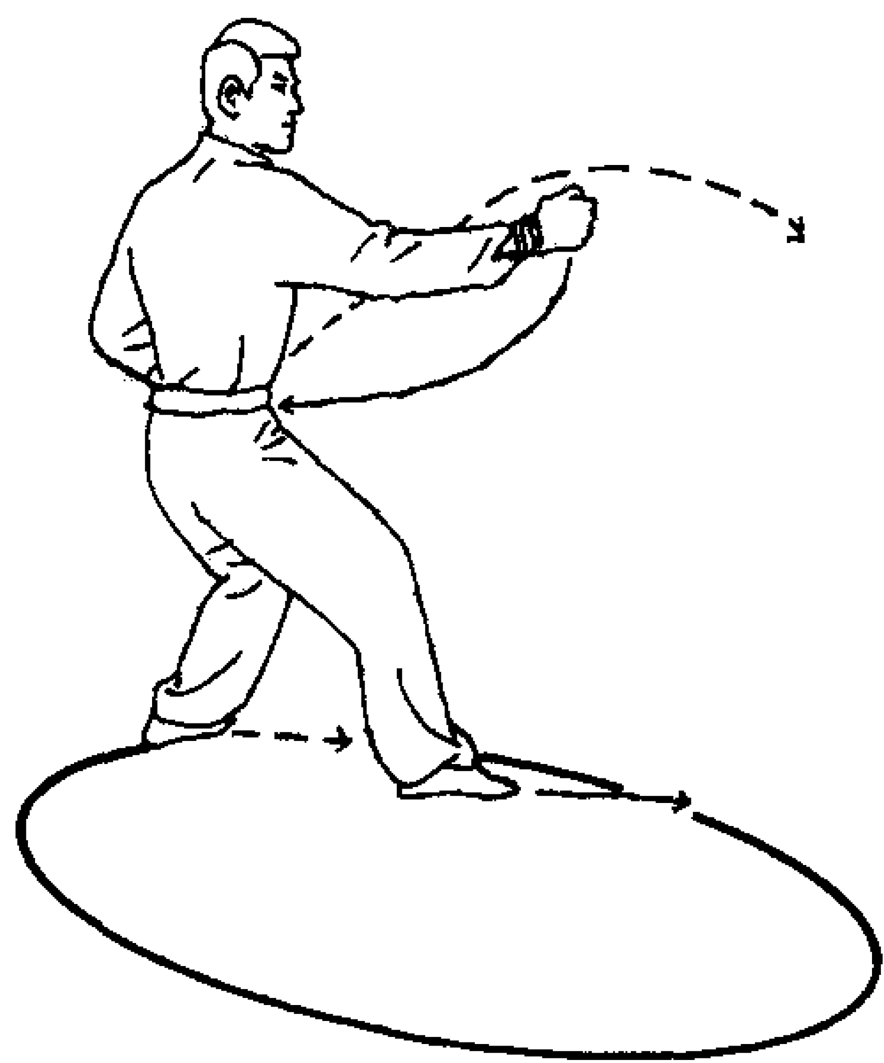

图 1170

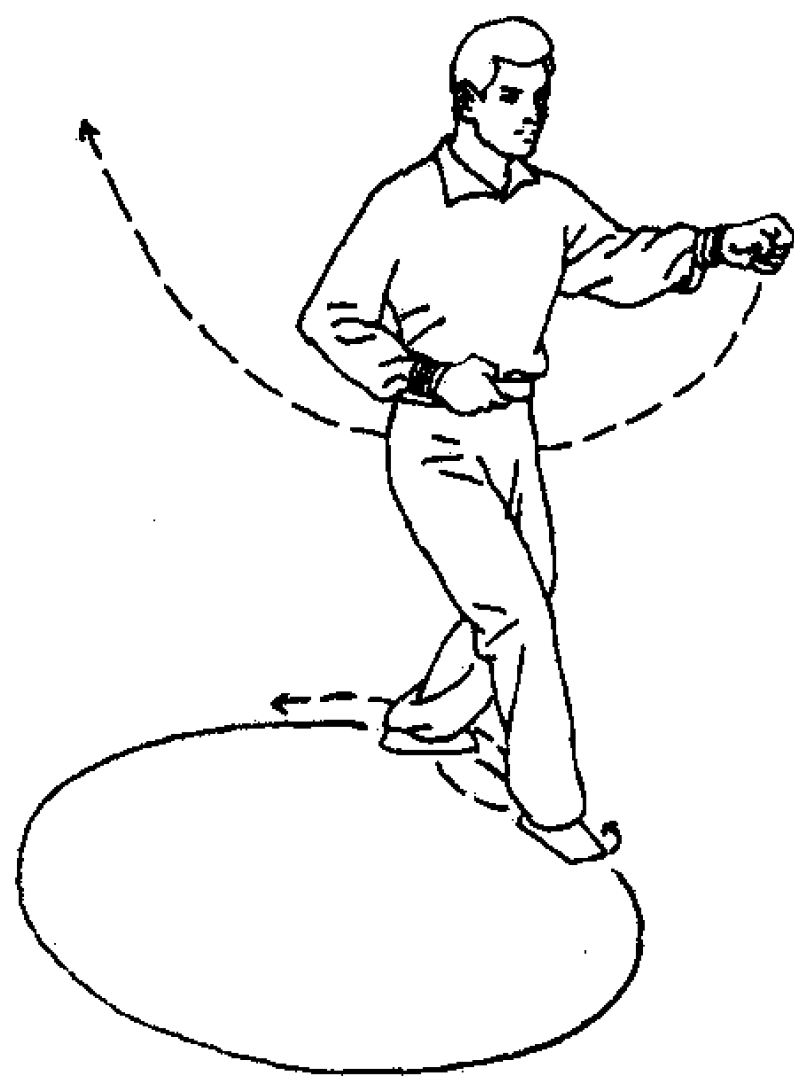
上动不停。向后退左步，同时右拳平胸向前打出，左拳拉回左腰间。眼看右拳眼（如图1171）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时左拳平胸向前打出，右拳拉回右腰间。眼看左拳眼（如图1172）。

6. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，收并左脚虚点地，向左回身，向左摆出左步。同时左拳变掌收回胸前，再向左方平肩探出。同第一掌（如前图 1031）。

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1032）


图 1171


图 1172

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1033）
9. 上攒右拳：同第一掌（如前图 1034）
10. 挤打肘：同第一掌（如前图 1035）
11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1036）
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1045、1046）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1173）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图

1174）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1175）



图 1173



图 1174



图 1175

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（1176．1177）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图 1178）。

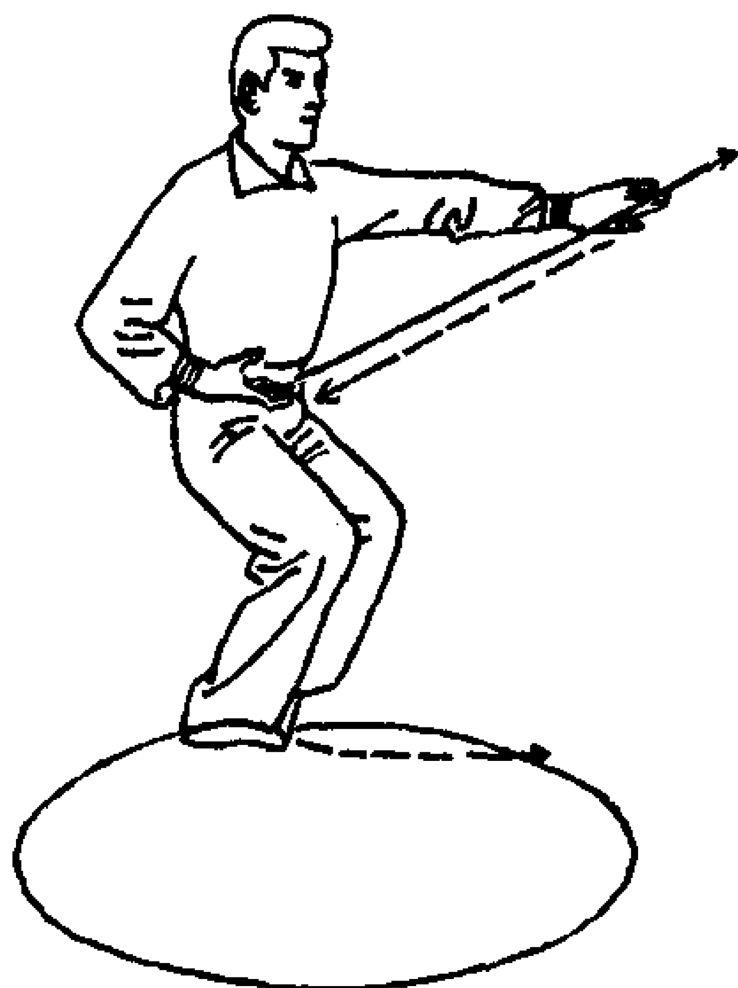


图 1176

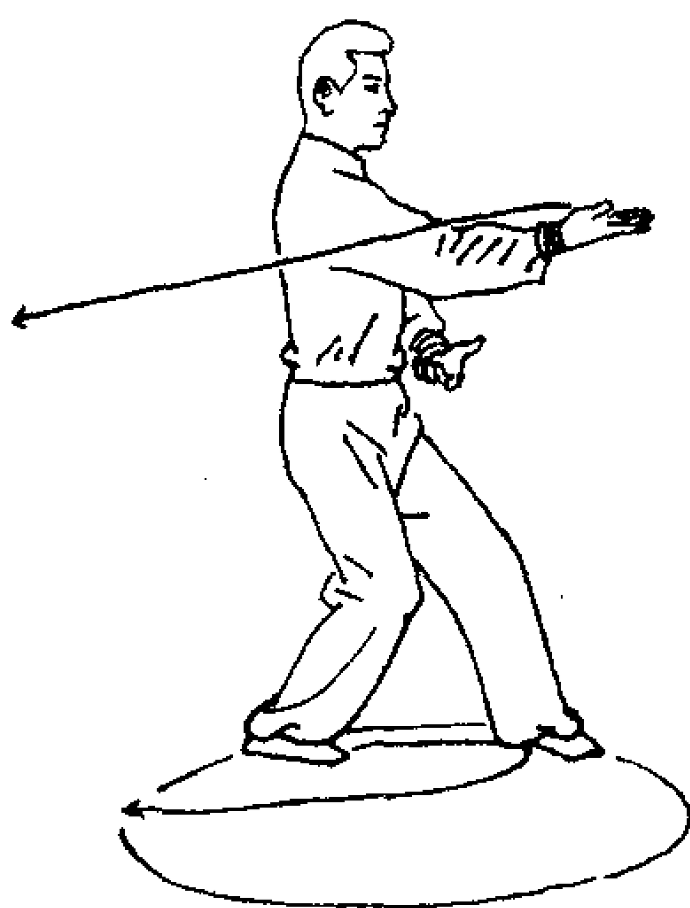


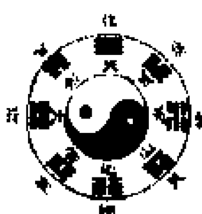
图 1177



图 1178

4. 走马回头：接前式。跟并左脚虚点地，同时右手向右捋带，左手向右肘下穿掌，向右扭腰，两腿并立稍屈。眼看右肘外（如图 1179）

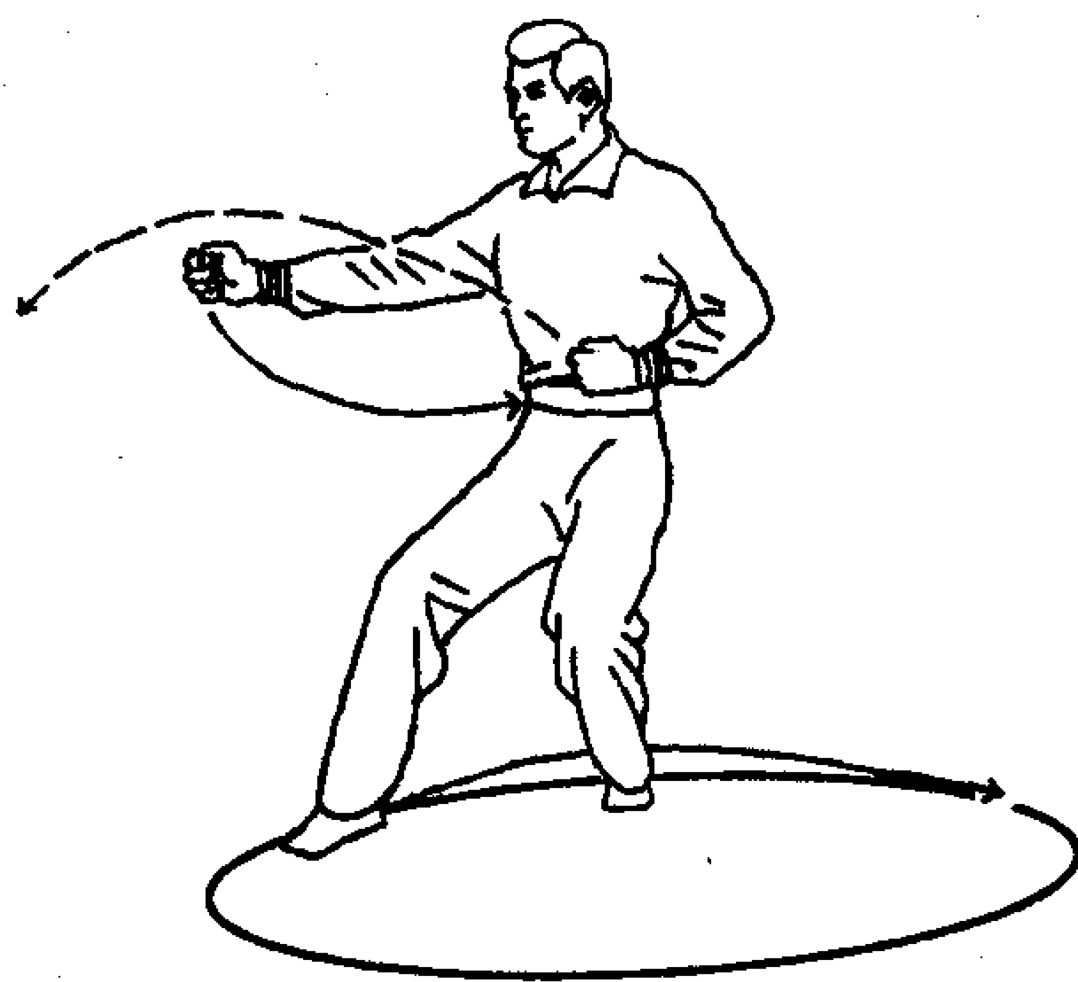
上动不停。双手由右向左，从上向下作双扑姿势。同时向左回头，向前进左步，微跟右步，眼看左掌呈走马回头式（如图 1180）。



5. 退步连环拳：接前式。向后退左步，同时右拳平胸向前崩出，左手握拳拉回左腰间。眼看右掌（如图 1181）。

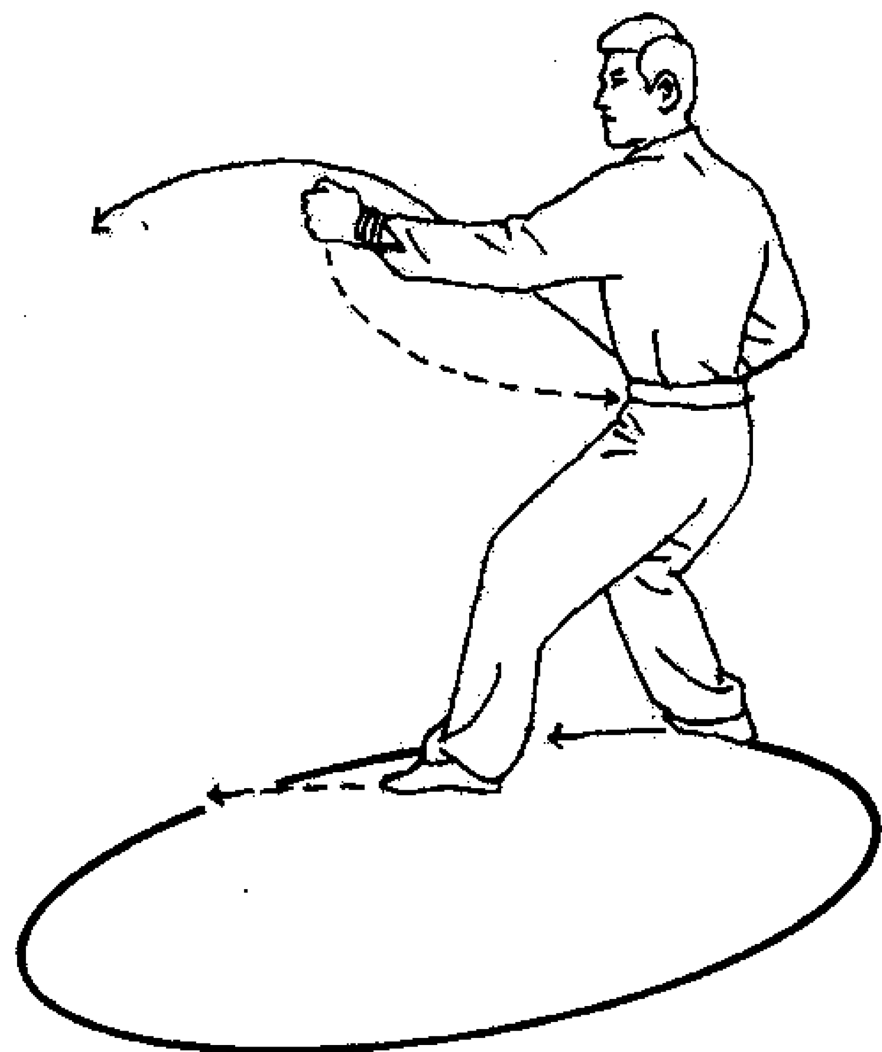

图 1179

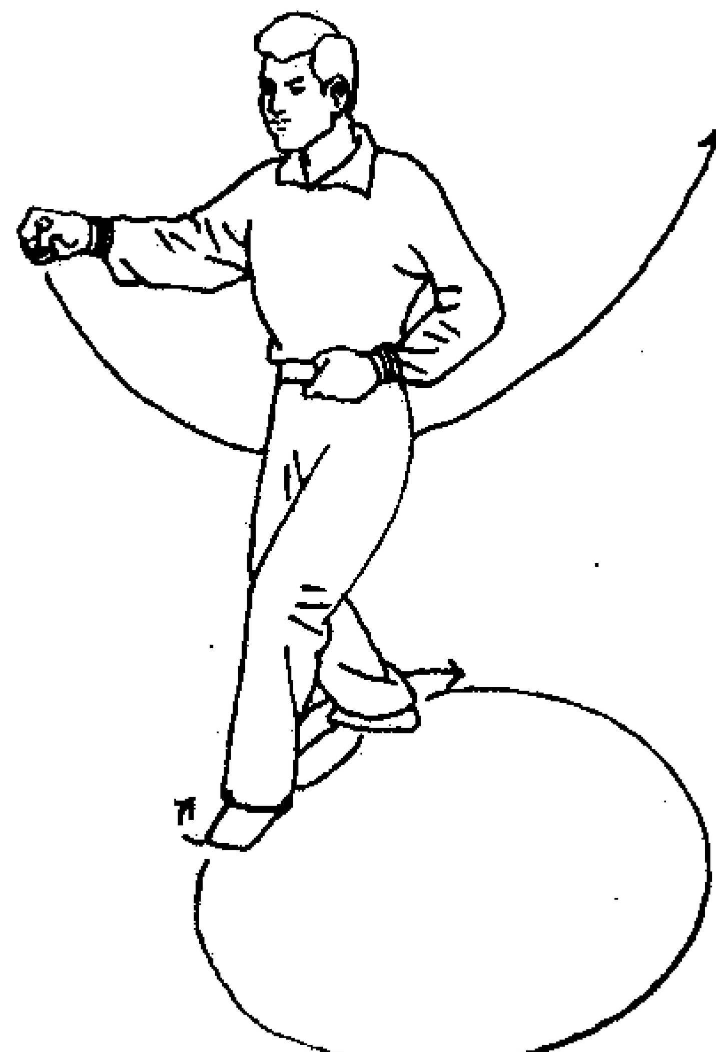

图 1180


图 1181

上动不停。向后退右步，同时左拳平胸向前打出，右拳拉回右腰间。眼看左拳眼（如图 1182）。

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时右拳平胸向前打出，左拳拉回左腰间。眼看右拳眼呈退步连环拳式（如图 1183）。


图 1182


图 1183

6. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，收并右脚虚点地，向右回身，向右摆出右步。同时右拳变掌收回胸前，再向右方平肩探出。同第一掌（如前图 1059）

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1060）

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1061）

9. 上攒左拳：同第一掌（如前图 1062）

10. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）

11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）

12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）

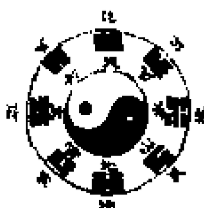
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）

14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）

15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）

16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）

17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）



第七掌　钝镰割草

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1075、1076）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1184）。

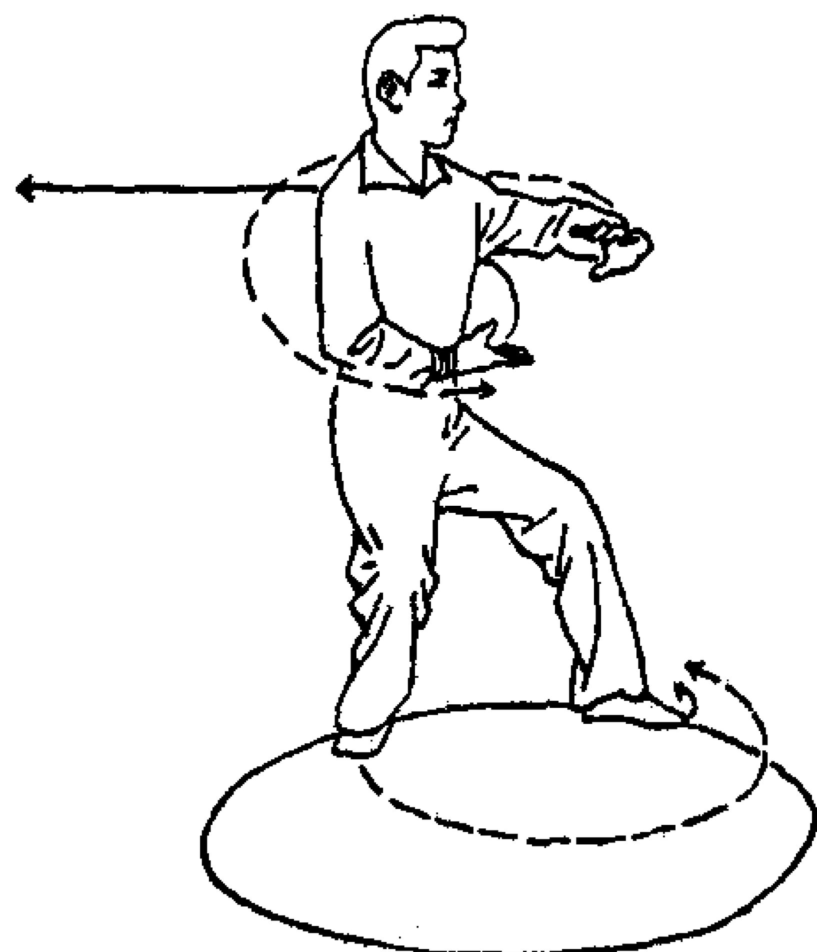
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1185）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1186）


图 1184

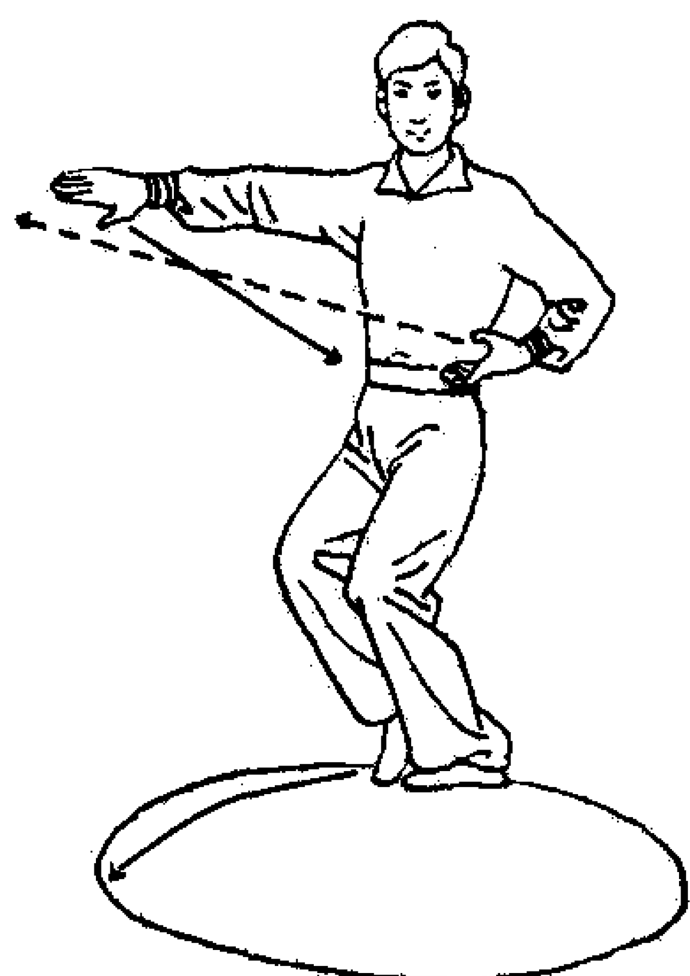

图 1185


图 1186

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1187、1188）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1189）。


图1187

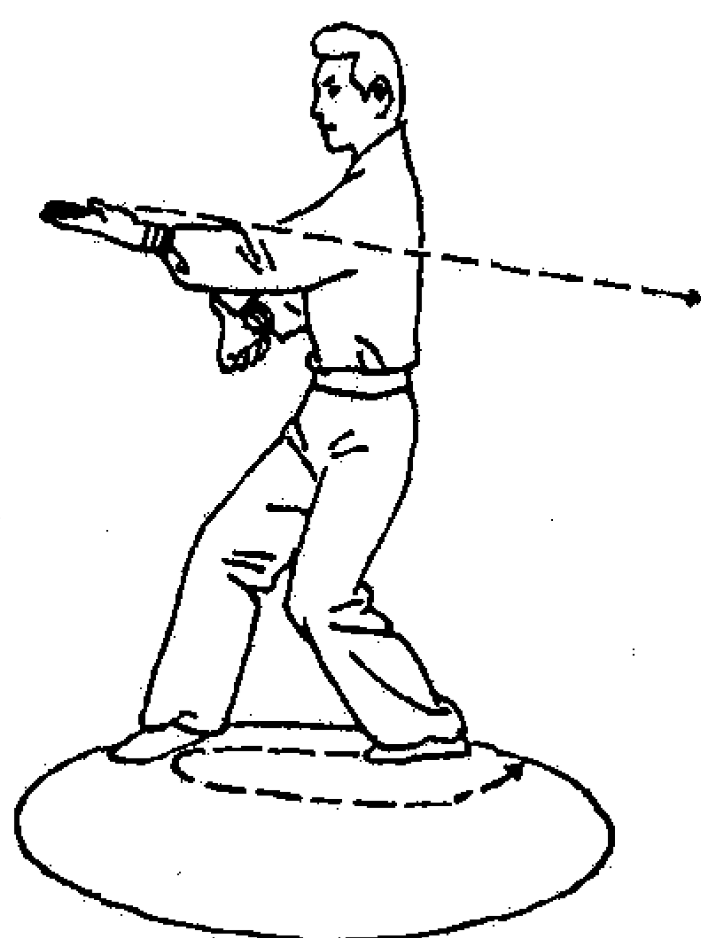

图1188


图1189

4. 左捋右错喉：接前式。向前进左步，微跟右步，左手捋拗手，右手俯掌向前作错喉姿势。重心后坐于右腿。眼看右掌（如图1190）

5. 右捋左错喉：向前上右步，同时右手捋拗手向回带，左手俯掌向前作错喉姿势。眼看左掌（如图1191）。

6. 钝镰割草：接前式。向后退左步，微收右步。同时左手捋腕。右手握拳压在左手前，双手向后捋带。呈钝镰割草式。眼向前看（如图1192）。

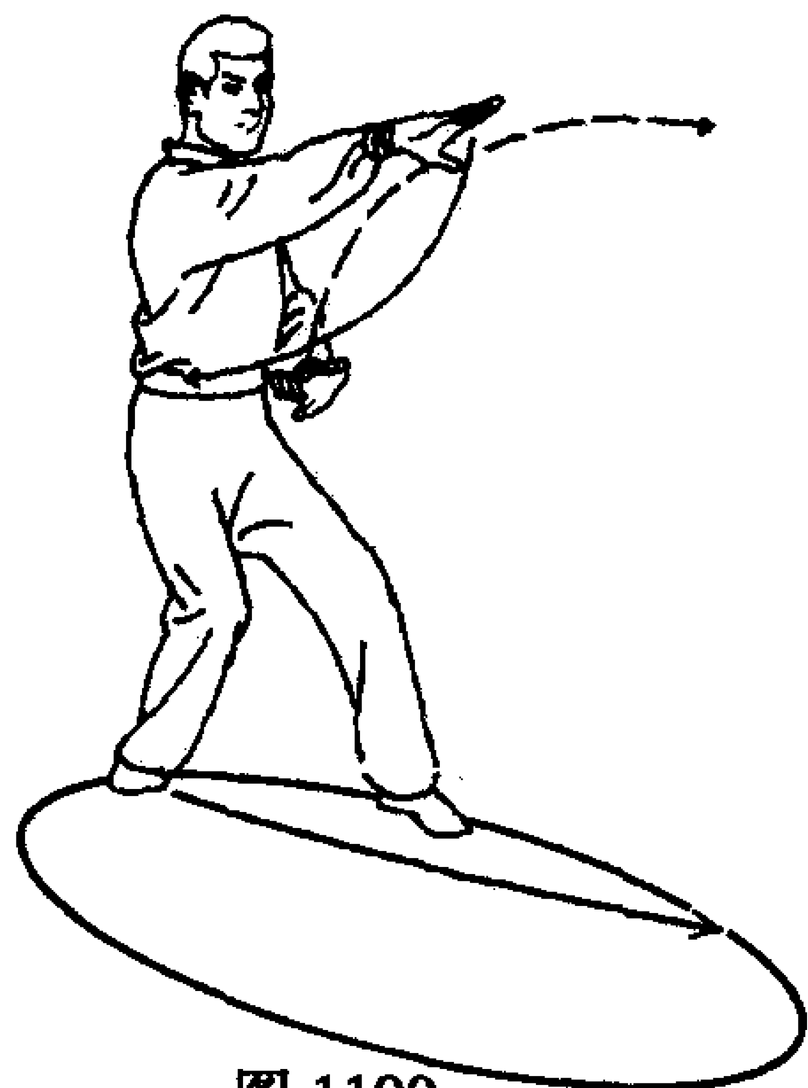
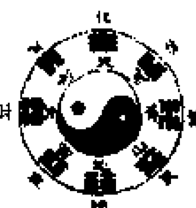

图1190


图1191


图1192

7. 右挑左撞掌：接前式。向前进右步，微跟左步。同时右手仰掌向前挑托，左手立掌向前推撞（如图1193）。

8. 回身探掌：右脚尖内扣，收并左脚虚点地，向左回身，向左摆出左步。同时右手收回平端右腰间，左手随回身向左方平肩反掌探出。同第一掌（如前图1031）。



9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1032）
10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1033）
11. 上攒右拳：同第一掌（如前图 1034）
12. 挤打肘：同第一掌（如前图 1035）
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1036）
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1037）
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1038）
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1039）
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1040）
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1041）
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1042、1043、1044）
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1045）
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1046）
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1047）



图 1193

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图 1194）。

1. 右叶底藏花



图 1194

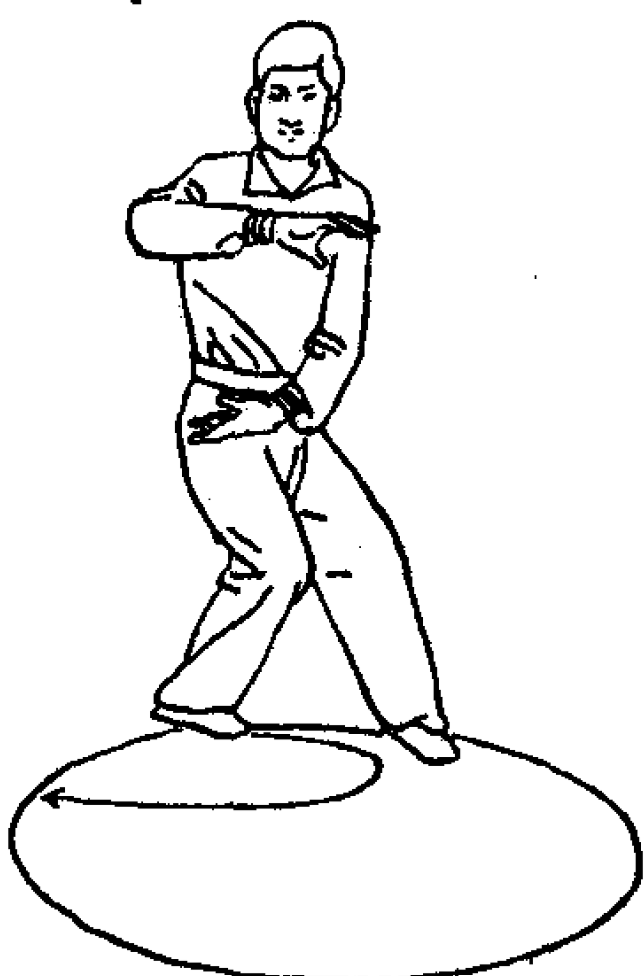


图 1195



图 1196

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图

1195）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1196）

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（1197、1198）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图1199）。

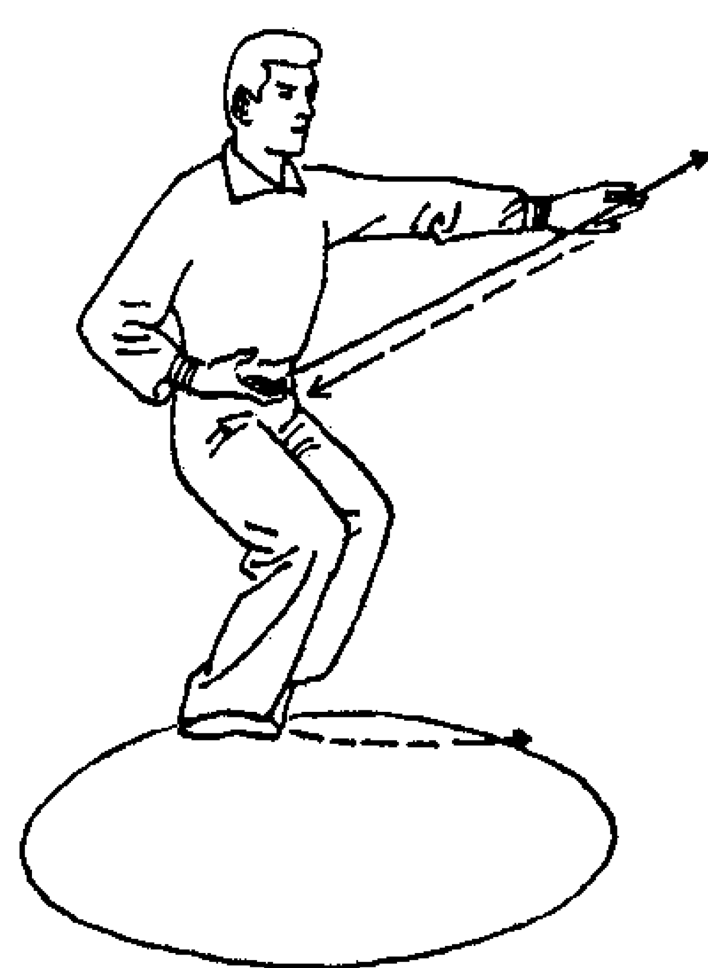
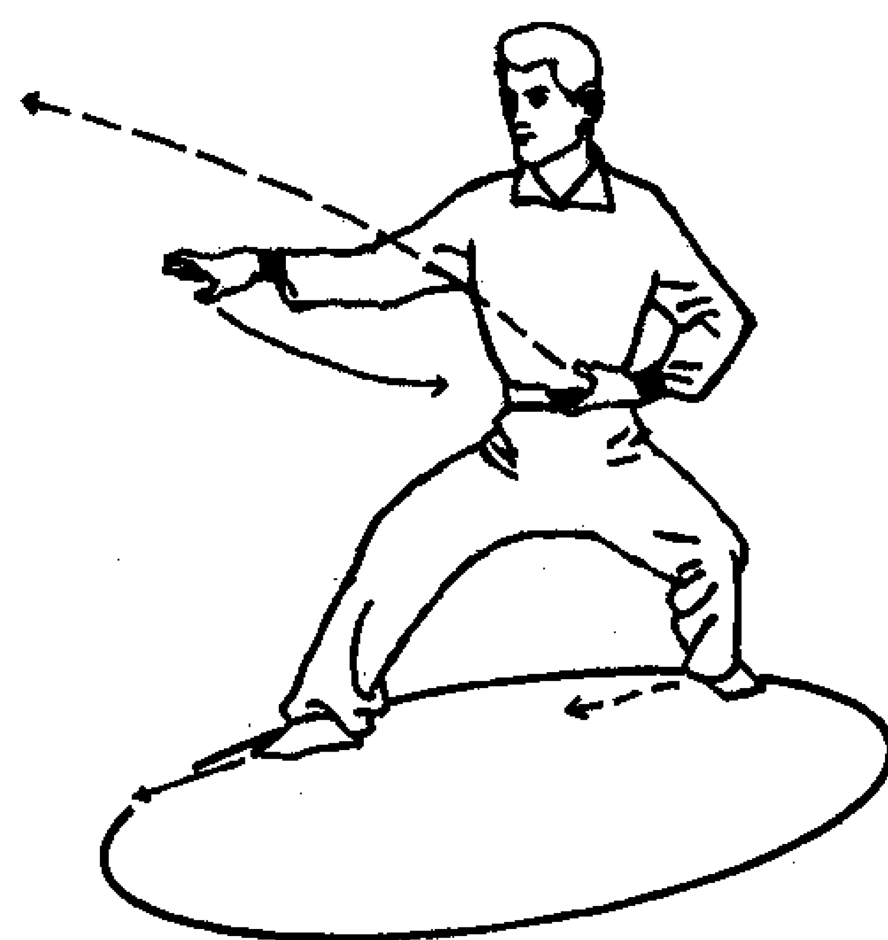
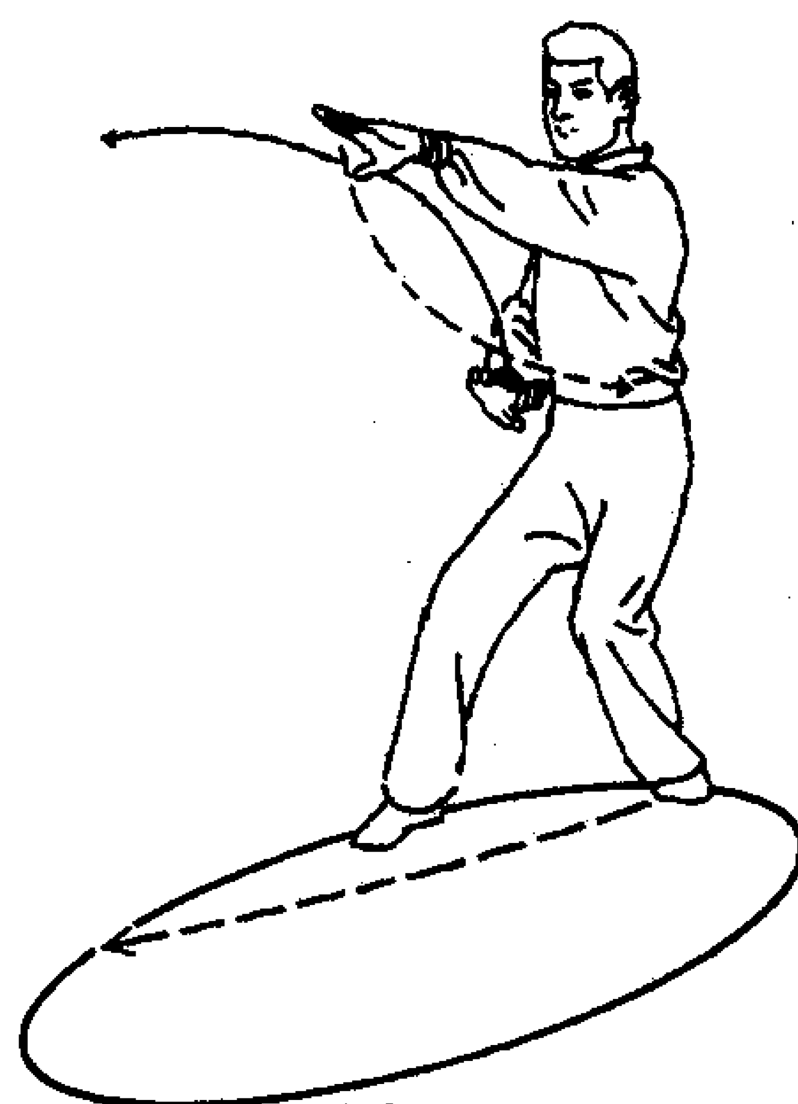

图 1197

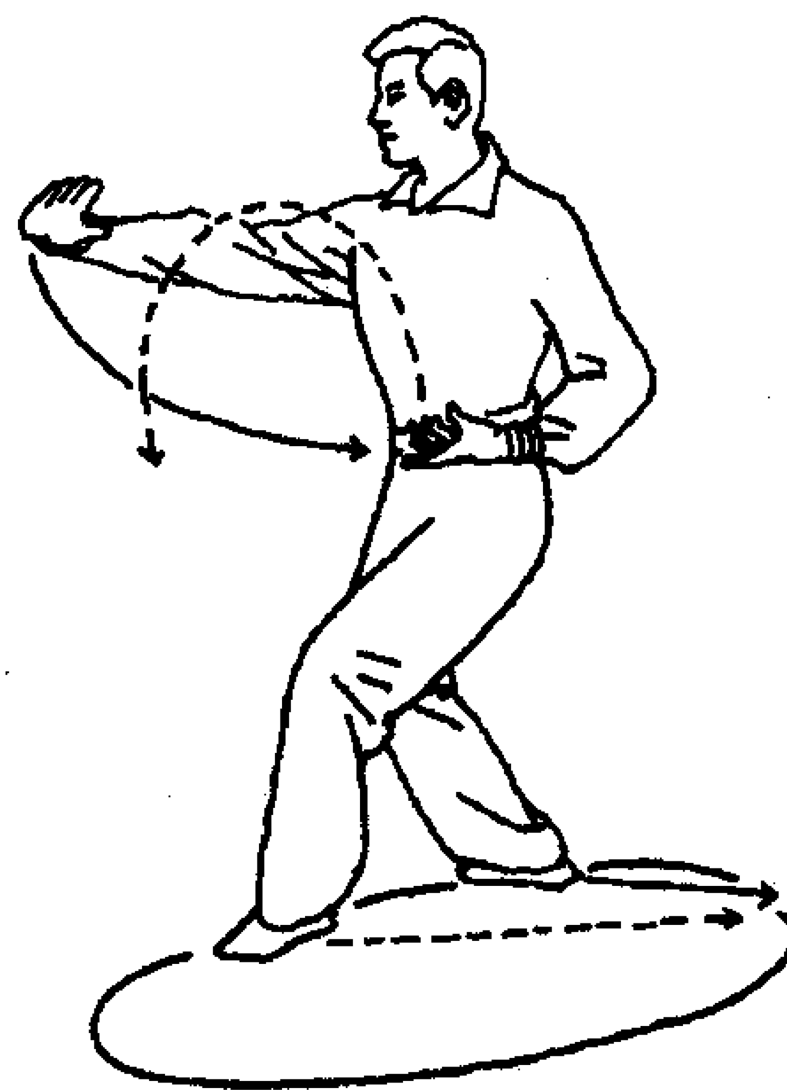

图 1198


图 1199

4. 右捋左错喉：接前式。进右步，微跟左步，右手捋拗手，左手俯掌向前作错喉姿势。重心后坐于左腿。眼看左掌（如图1200）

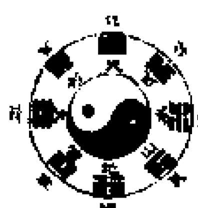
5. 左捋右错喉：向前上左步，同时左手捋拗手向回带，右手俯掌向前作错喉姿势。眼看右掌（如图1201）。


图 1200


图 1201

6. 钝镰割草：接前式。向后退右步，微收左步。同时右手捋腕。左手握拳压右手前，双手向后捋带。眼向前看呈钝镰割草式。（如图1202）。

7. 左挑右撞掌：接前式。向前进左步，微跟右步。同时左手仰掌向前挑托，右手立掌向前推撞（如图1203）。



8. 回身探掌：左脚尖内扣，收并右脚虚点地，向右回身，向右摆出右步。同时左手收回平端左腰间，右手随回身向右方平肩反掌探出。同第一掌（如前图 1059）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1060）

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1061）

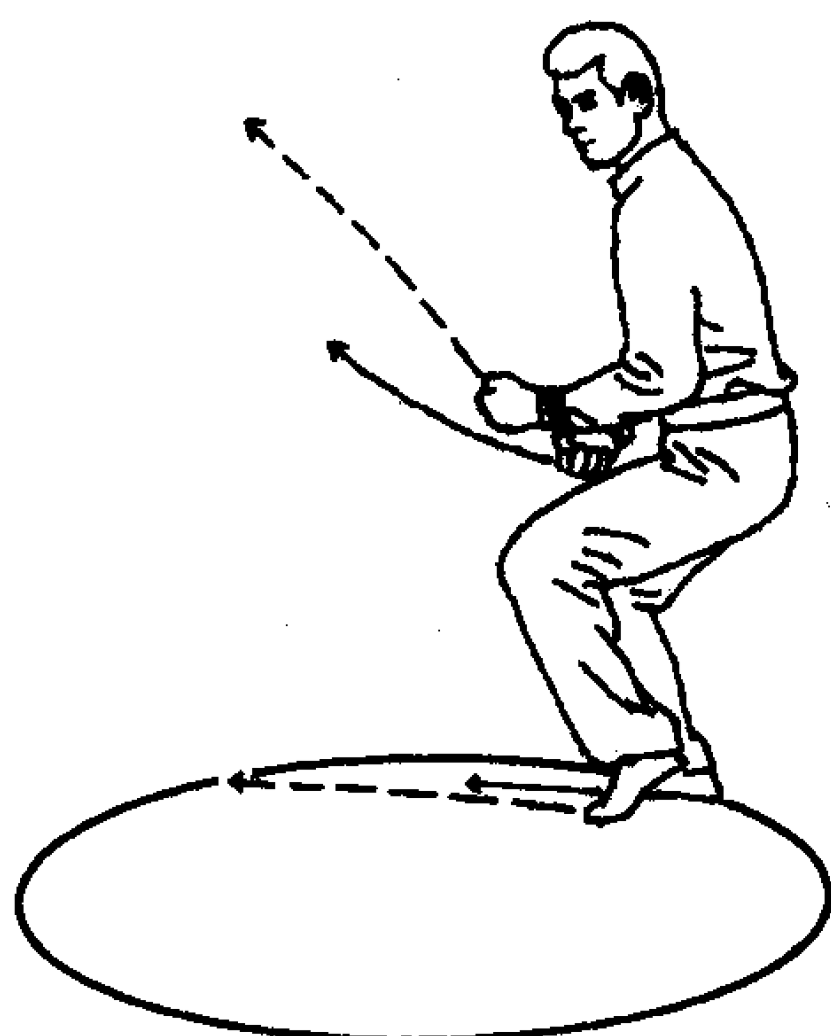


图 1202



图 1203

11. 上攒左拳：同第一掌（如前图 1062）

12. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）

13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）

17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）

18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）

19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）

20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）

21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）

22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）

第八掌　老僧披衣

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1075、1076）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图1204）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，手心向下；右手在下，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1205）。

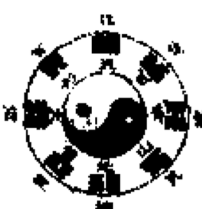
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1206）


图1204


图1205

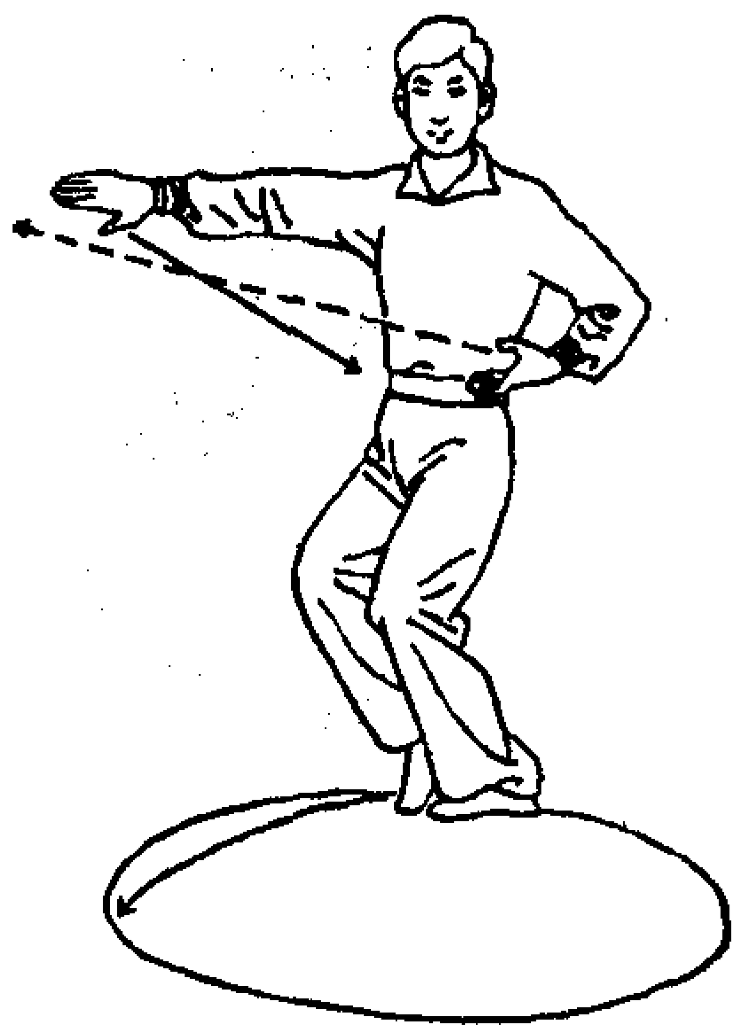

图1206

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左



手随转身向左后方划弧经左腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看左掌。重心后坐于左腿。呈里桩式（1207、1208）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，收左脚向左摆出落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看左掌呈外桩式（如图1209）。


图1207

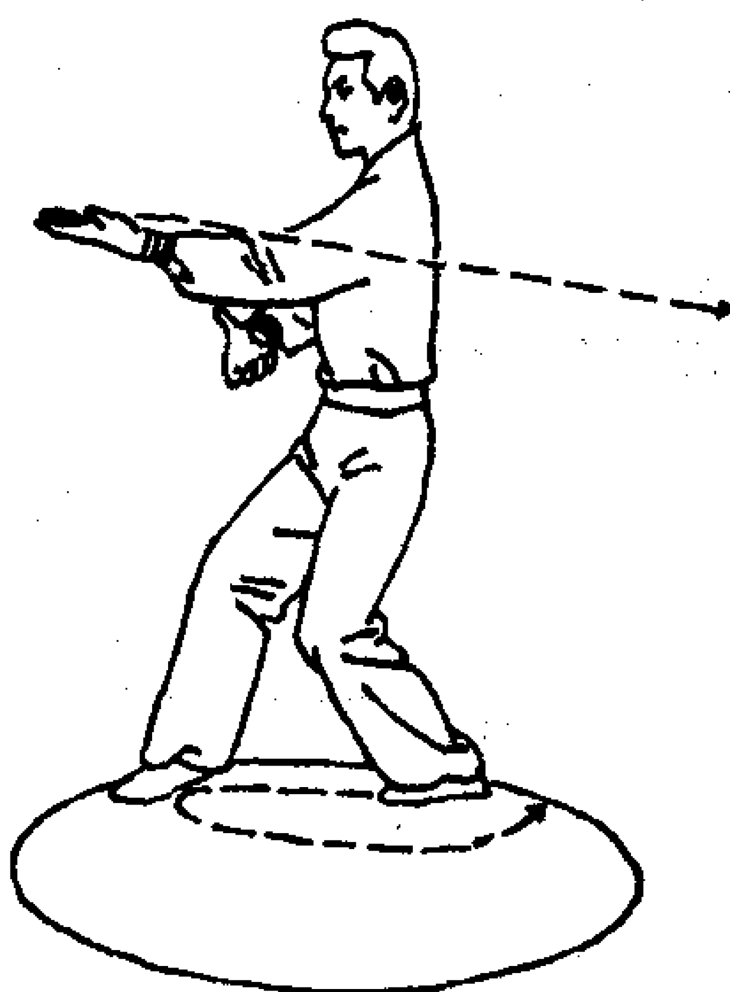

图1208


图1209

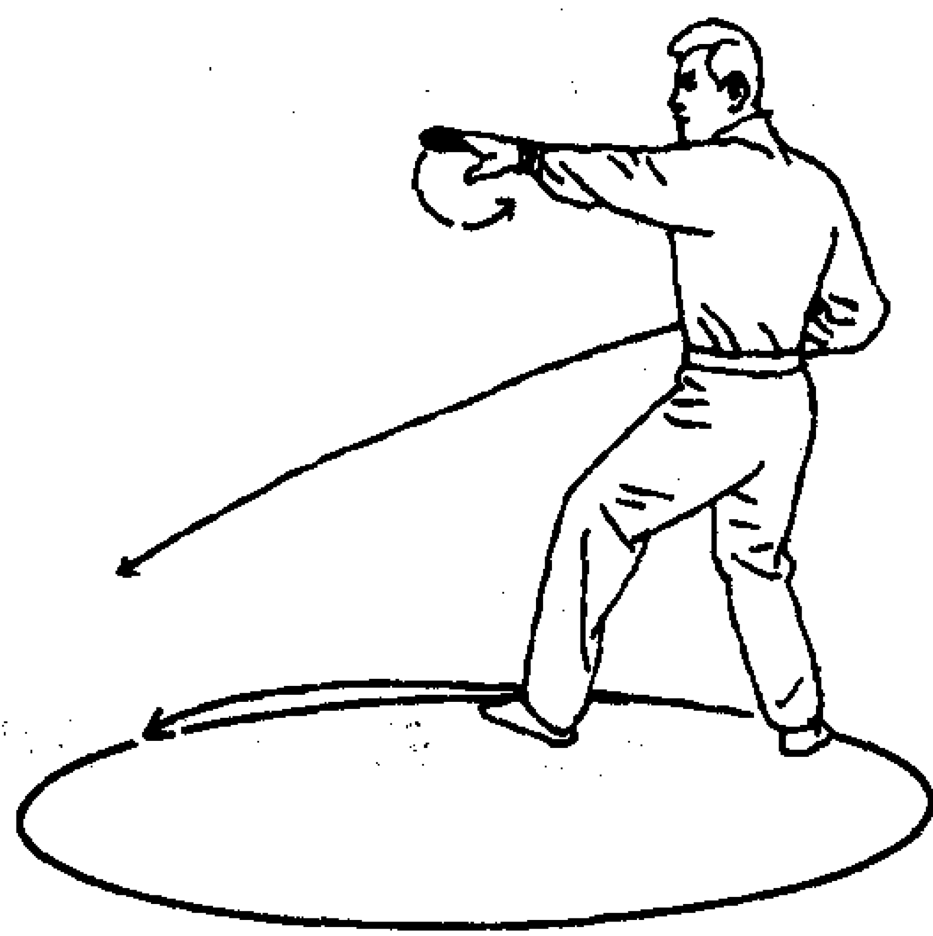
4. 脱身换影：接前式。向左脚前直上右步，同时右手向前作刁肘姿势，左手捋回左腰间。眼看右手（如图1210）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左掌由右肘下向左前方平胸穿出，向左扭腰。眼看左掌。右掌停于左肘内侧（如图1211）。

上动不停。向右后方退右步，向右后转身180度。左手随转身向前作抓肩式。呈脱身换影。眼看左手呈脱身换影式（如图1212）。


图1210


图1211


图1212

5. 老僧披衣：接前式。向左脚前上右步，两腿作下蹲式。右手向右胯外下插。左手抓在左耳后。眼看右手（如图1213）。

上动不停，蹬两腿起身站立。变向左作斜飞形式。眼看右肩外。呈老僧披衣式（如图1214）。

6. 平穿掌：接前式。向左脚前直上右步，同时左手由左向右平拦。右手由左肘下向右前方平穿出。左手收于右肘内侧。眼看右掌呈平穿掌式（如图1215）。

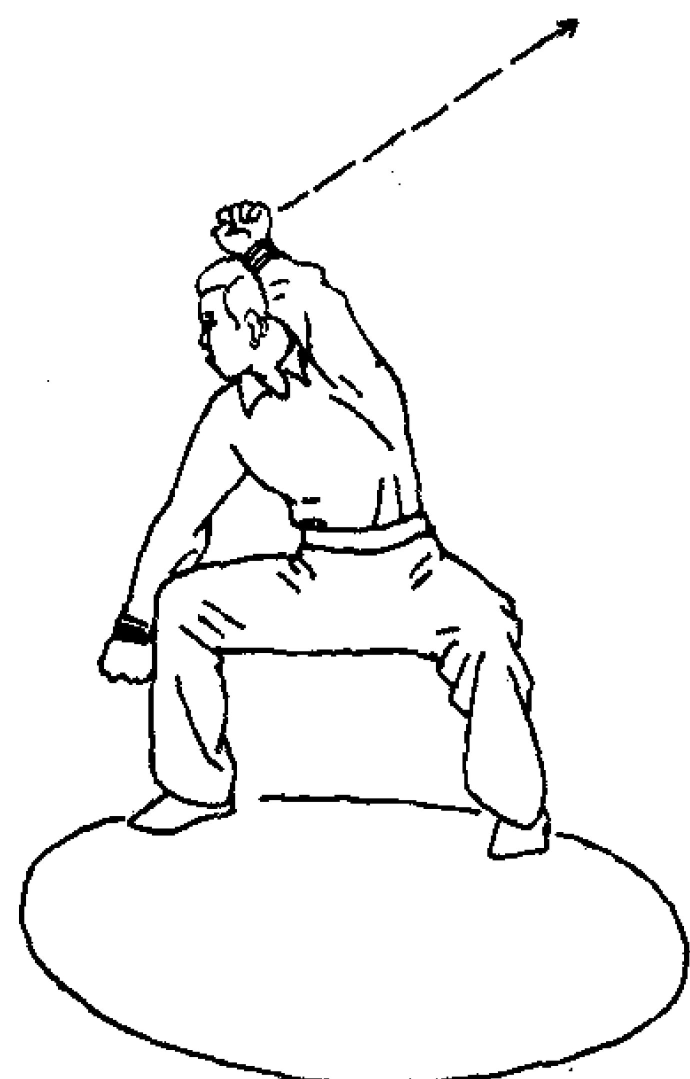
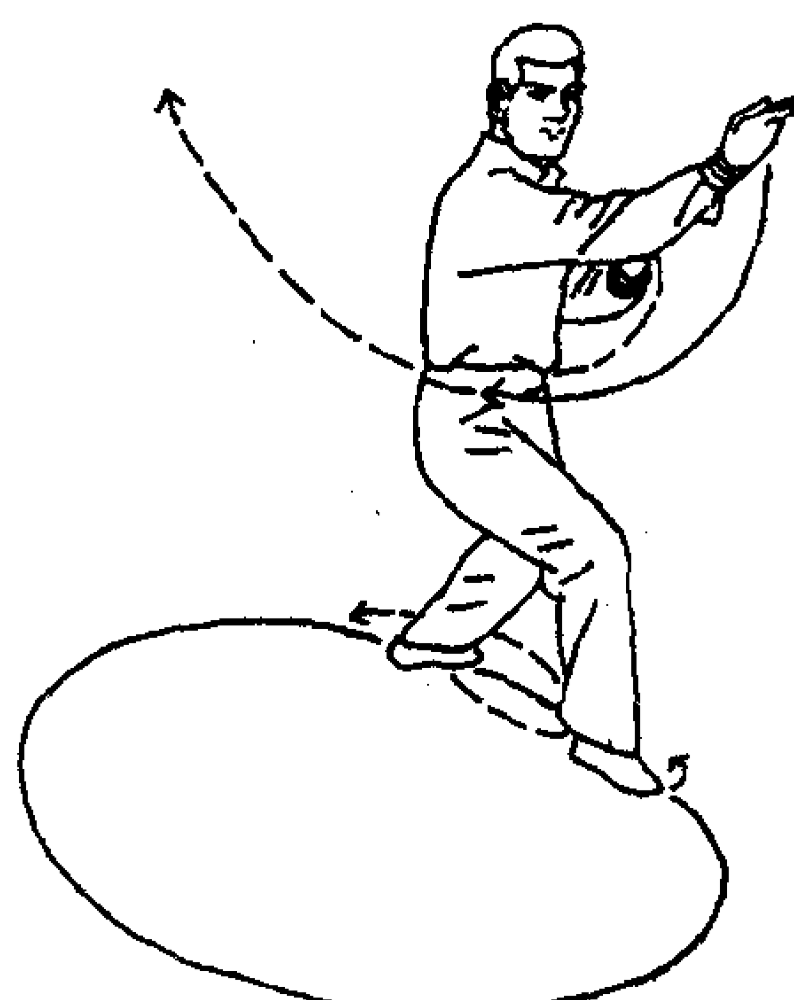

图1213


图1214


图1215

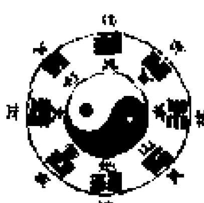
7. 回身探掌：同第一掌（如前图1031）
8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1032）
9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1033）
10. 上攒右拳：同第一掌（如前图1034）
11. 挤打肘：同第一掌（如前图1035）
12. 回身探掌：同第一掌（如前图1036）
13. 十字穿掌：同第一掌（如前图1037）
14. 回身挑掌：同第一掌（如前图1038）
15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1039）
16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1040）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1041）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图1042、1043、1044）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图1045）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图1046）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1047）

三、地盘右转，走转姿势

以白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图1046、1047）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正西方向，兑宫卦位时，开始换式（如图1216）。



1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1217）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1218）

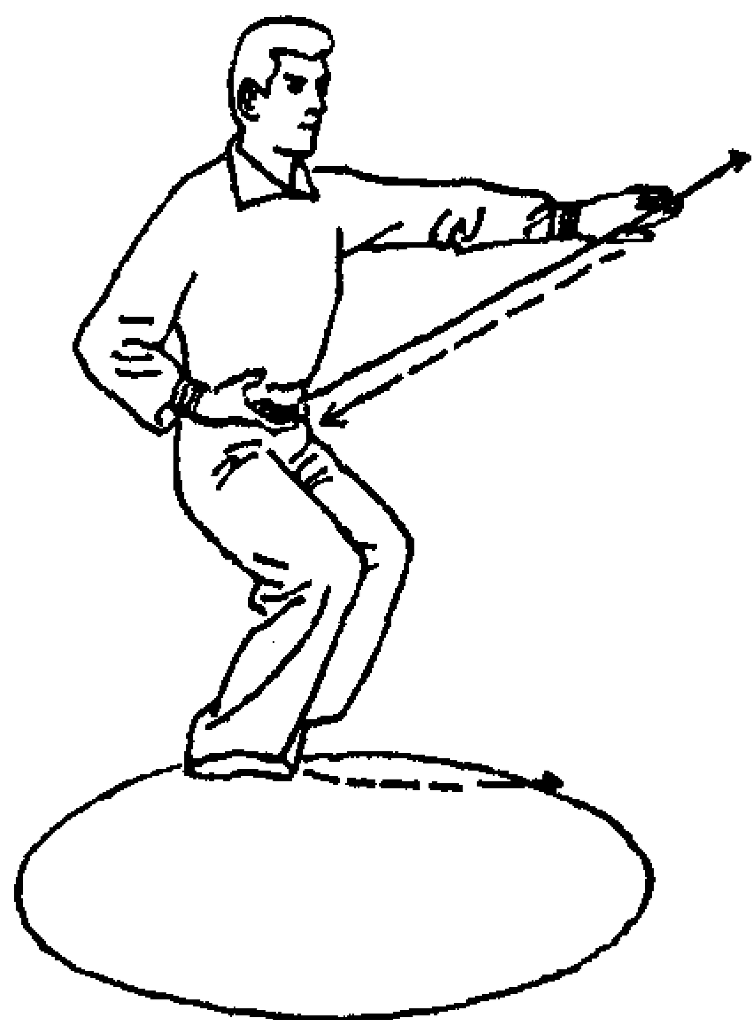

图 1216

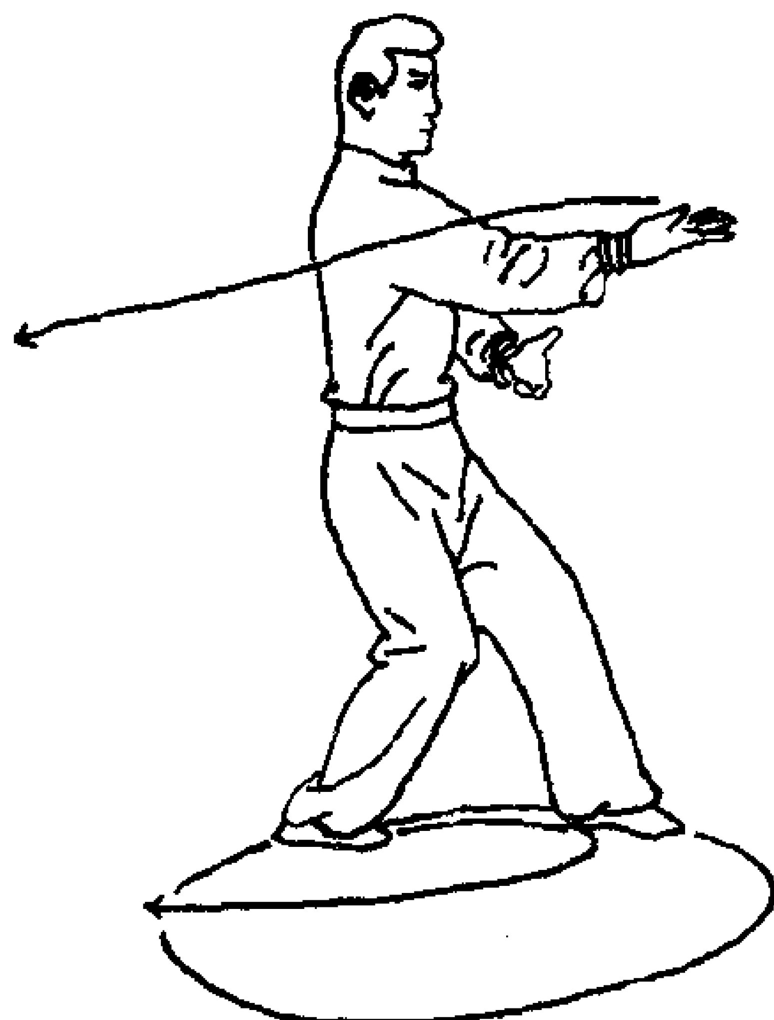

图 1217

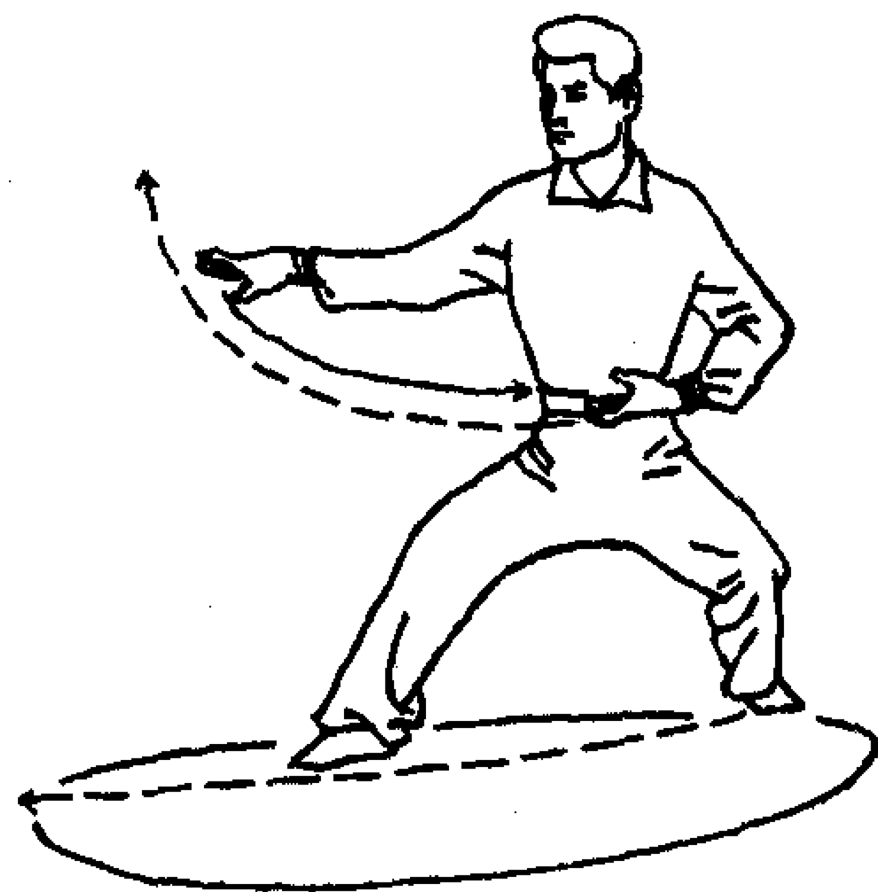

图 1218

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处变仰掌，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。重心后坐于右腿。呈里桩式（如图 1219、1220）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图 1221）。


图 1219


图 1220

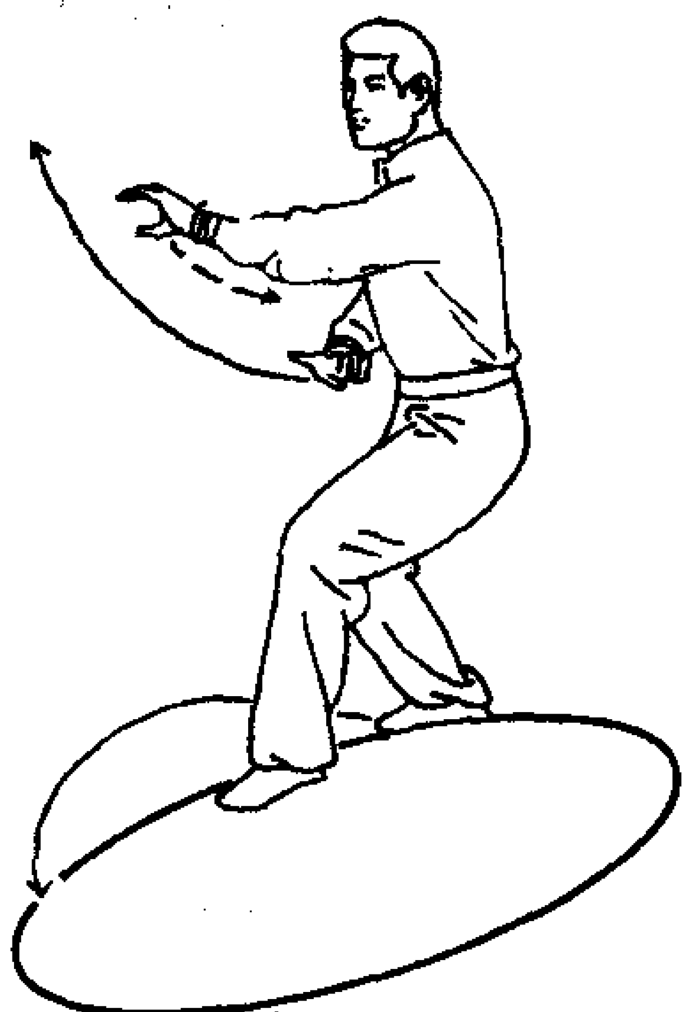

图 1221

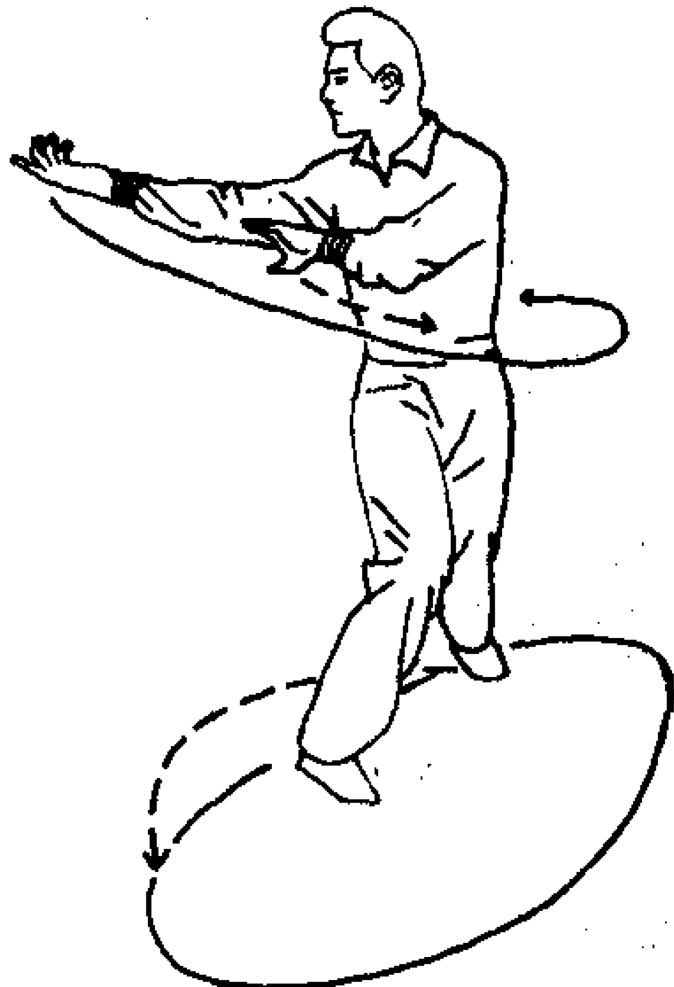
4. 脱身换影：接前式。向右脚前直上左步，同时左手向前作刁肘姿势，右手捋回

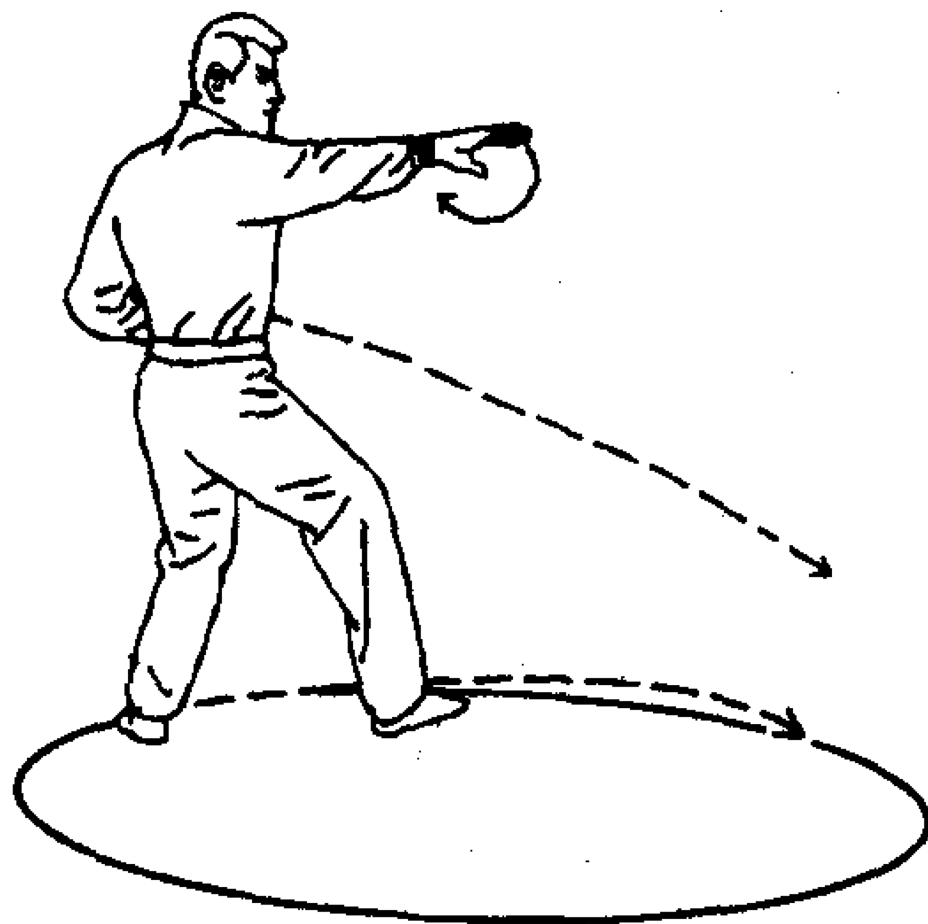
右腰间。眼看左手（如图1222）。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右掌由左肘下向右前方平胸穿出，向右扭腰。眼看右掌。左掌停于右肘内侧（如图1223）。

上动不停。向左后方退左步，向左后转身180度。右手随转身向前作抓肩式。眼看右手呈脱身换影。（如图1224）。


图1222

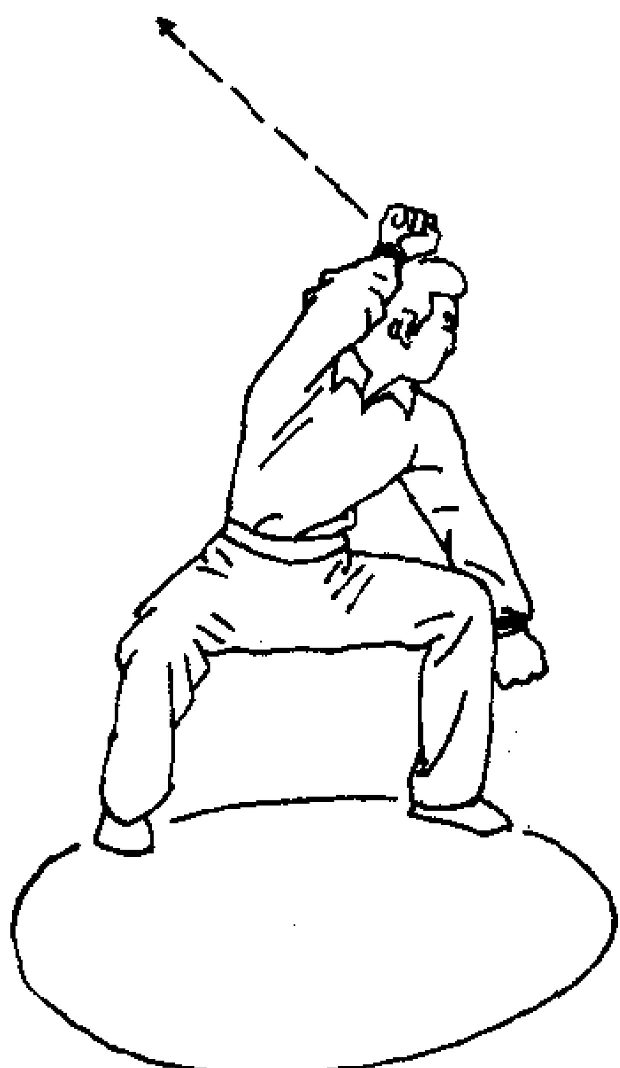

图1223


图1224

5. 老僧披衣：接前式。向右脚前上左步，两腿作下蹲式。左手向左胯外下插。右手抓在右耳后。眼看左手（如图1225）。

上动不停，蹬两腿起身站立。变向右作斜飞形式。眼看左肩外。呈老僧披衣式（如图1226）。

6. 平穿掌：接前式。向右脚前直上左步，同时右手由右向左平拦。左手由右肘下向左前方平穿出。右手收于左肘内侧。眼看左掌呈平穿掌式（如图1227）。


图1225

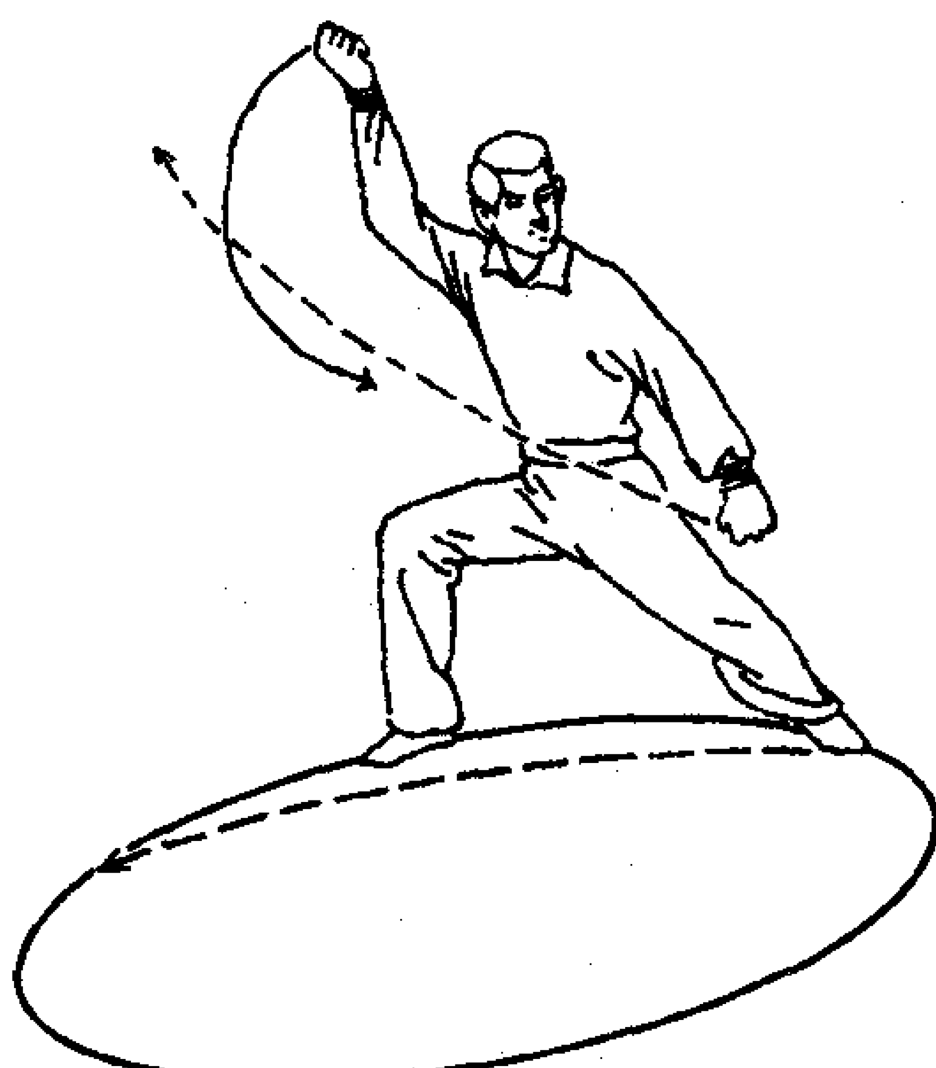
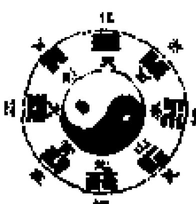

图1226


图1227

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1059）
8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1060）
9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1061）
10. 上攒左拳：同第一掌（如前图1062）



11. 挤打肘：同第一掌（如前图 1063）
12. 回身探掌：同第一掌（如前图 1064）
13. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1065）
14. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1066）
15. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1067）
16. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1068）
17. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1069）
18. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1070、1071、1072）
19. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1073）
20. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1074）
21. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1075）

兑宫八卦掌到此全部练完。可接练其它宫掌法。若不再练，可按艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式结束。

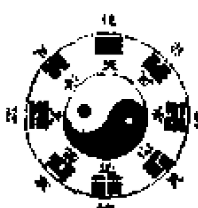
乾宫八卦掌

纲要：

乾为天，属老阳，宜刚，向天用力。基本转掌，加推字。

掌法名称：

一、青龙探爪
二、金丝抹眉
三、白猿献桃
四、拨云见日
五、顺步撩衣
六、托枪打虎
七、怀抱琵琶
八、倒拨垂杨



第一掌　青龙探爪

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前，在上，指尖与眉齐；右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑。腰向左扭转，前掌对向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆。右掌向左肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图1074、1075）。

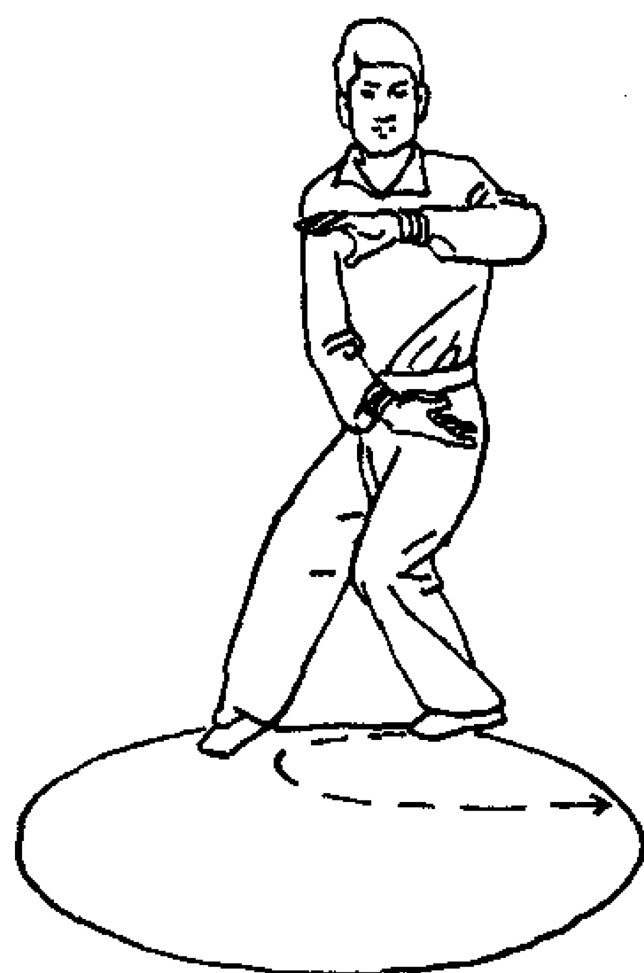
二、天盘左旋，换式动作

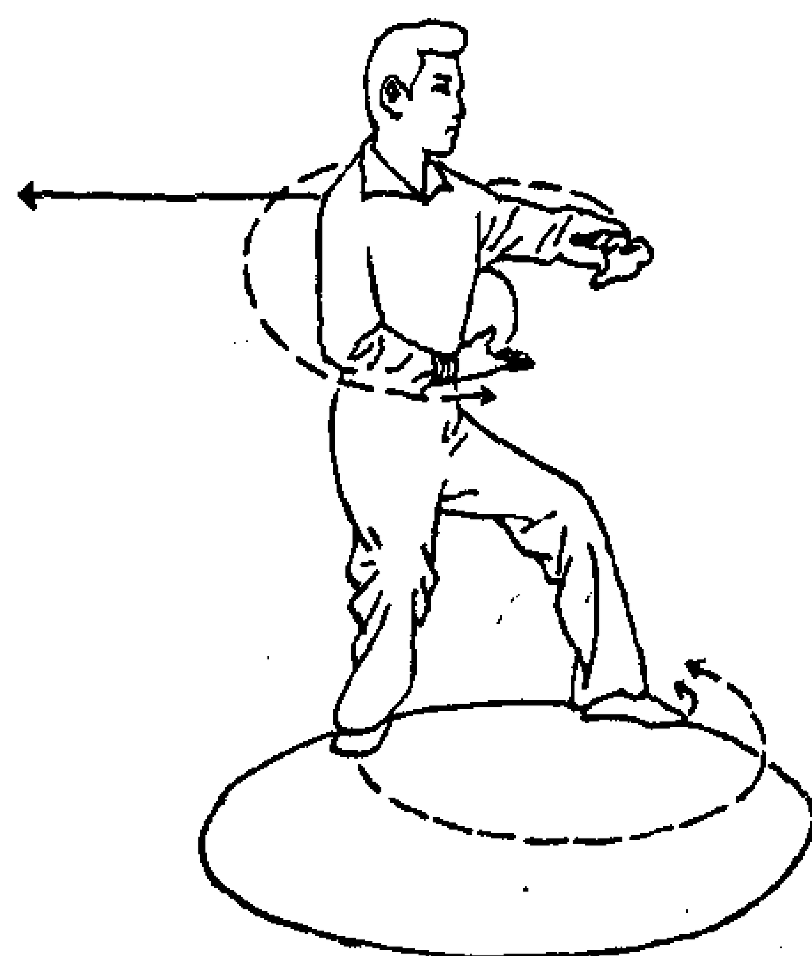
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图1228）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1229）。


图1228


图1229

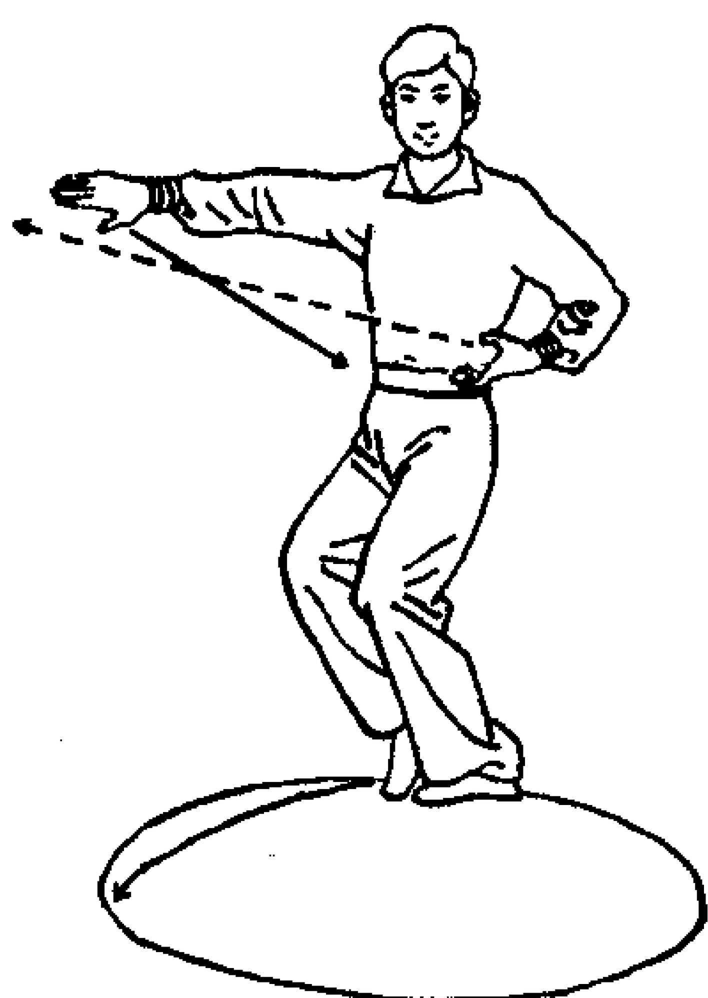

图1230

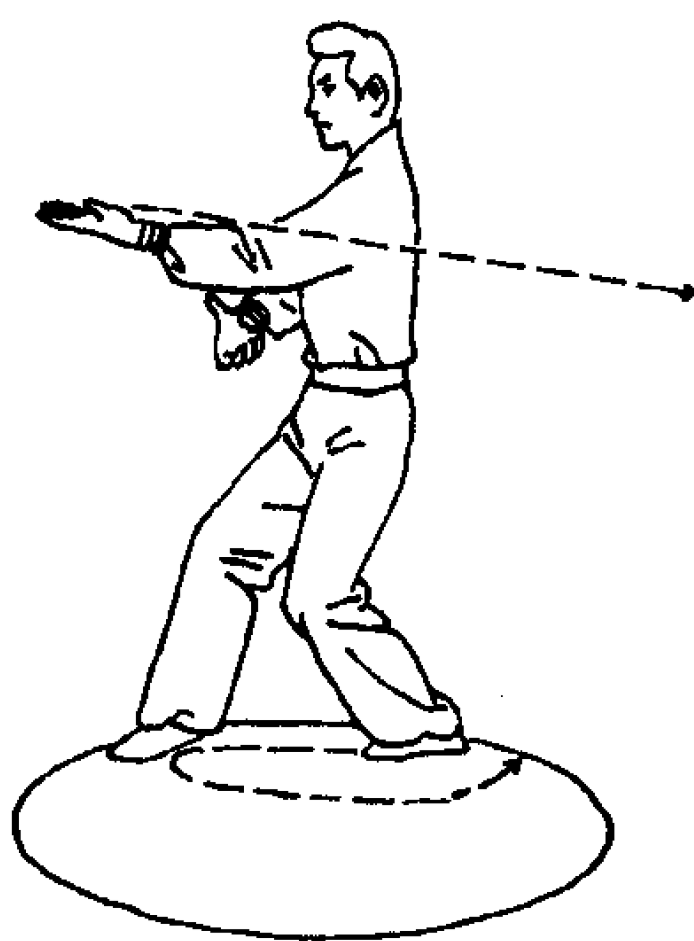
（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式

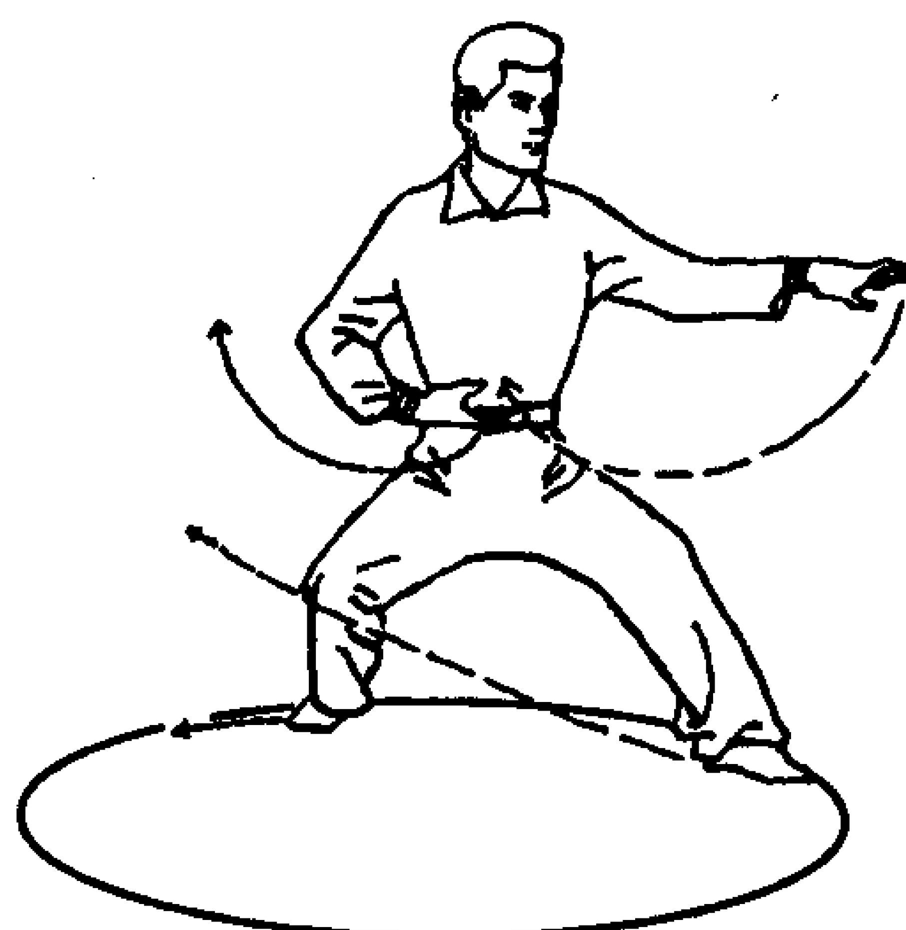
（如图 1230）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1231、1232）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图 1233）。


图 1231


图 1232


图 1233

4. 抽梁换柱：接前式。向后退右步，收并左脚虚点地。同时双手平腰摆向右胸外。眼看左前方。呈抽梁式（如图 1234）。

上动不停。向左前方跳进左步震足，右脚跟进上提于左膝内侧，同时双手握拳，由右方向上，向前轮劈砸下，收于腹前。眼看前方。呈换柱式（如图 1235）。

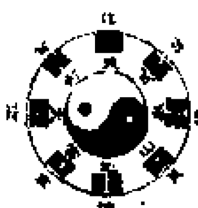
5. 青龙探爪：接前式动作不停。向前落进右步。微跟左步。同时右手搬拗手扣于腹前，左手变掌，五指分开，由左耳后向前打出。呈青龙左探爪式（如图 1236）。


图 1234


图 1235


图 1236

上动不停。再进右步，微跟左步。同时右掌正立由胸前打出，左手撤回左肋间。



重心后坐于左腿。眼向前平看。呈青龙右探爪式（如图1237）。

6. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身。收并左脚虚点地，同时右手收回右腰间。再向左方摆出左步，同时左手反掌向左方平肩探出呈回身探掌式（如图1238）。

7. 叶底藏花：接前式。向左脚前扣上右步。两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。面向圈里，背对圈外。同时右手仰掌，向左腋下平穿掌；左手俯掌收回平横胸前，与右手在胸前，呈上下抱球式。眼看左肘外。呈叶底藏花正面式（如图1239）。



图 1237



图 1238

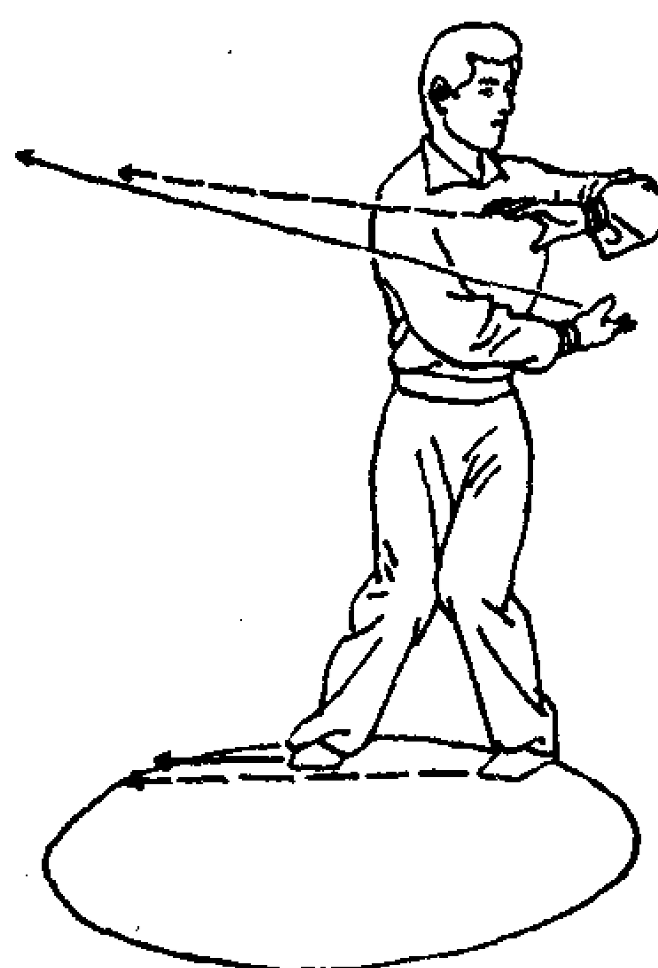


图 1239

8. 狮子摇头：上动不停。向右前方横开右步，跟并左脚虚点地。同时右掌由左肘下向右前方换出。左手中指按于右腕处。眼看右掌。呈狮子右摇头式（如图1240）。

上动不停。右掌向右肩外平摆，左手仍扶右腕处。两掌同时翻转，使两手心相对合。右手在上，左手在下。左脚落实，右脚虚点地。双手同时由右肩经胲下穿向左肩。两肘平肩端起。眼看左肩外。呈狮子左摇头式（如图1241）。

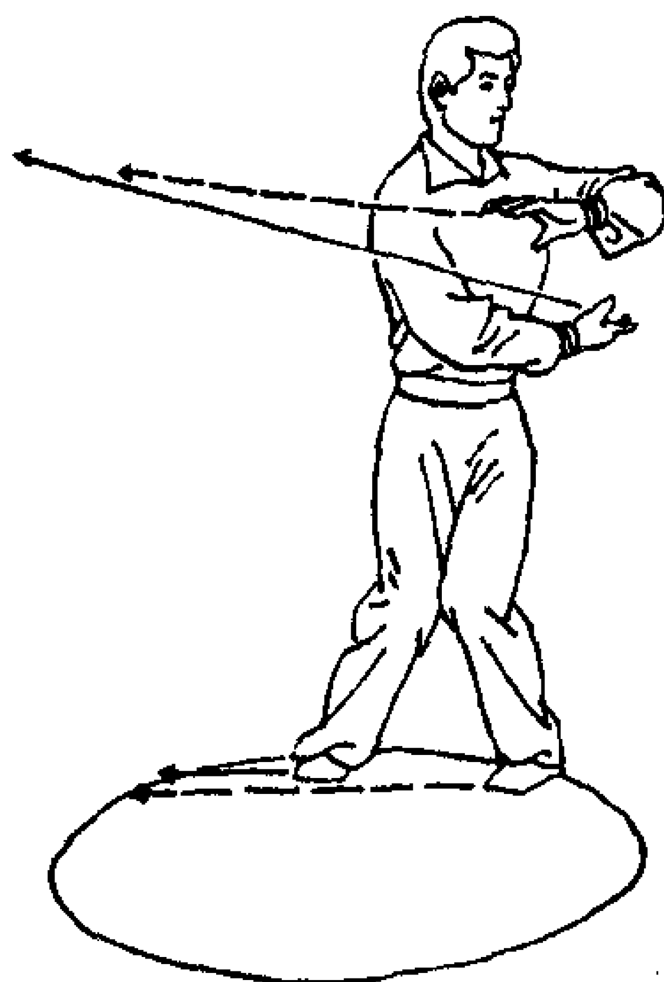


图 1239

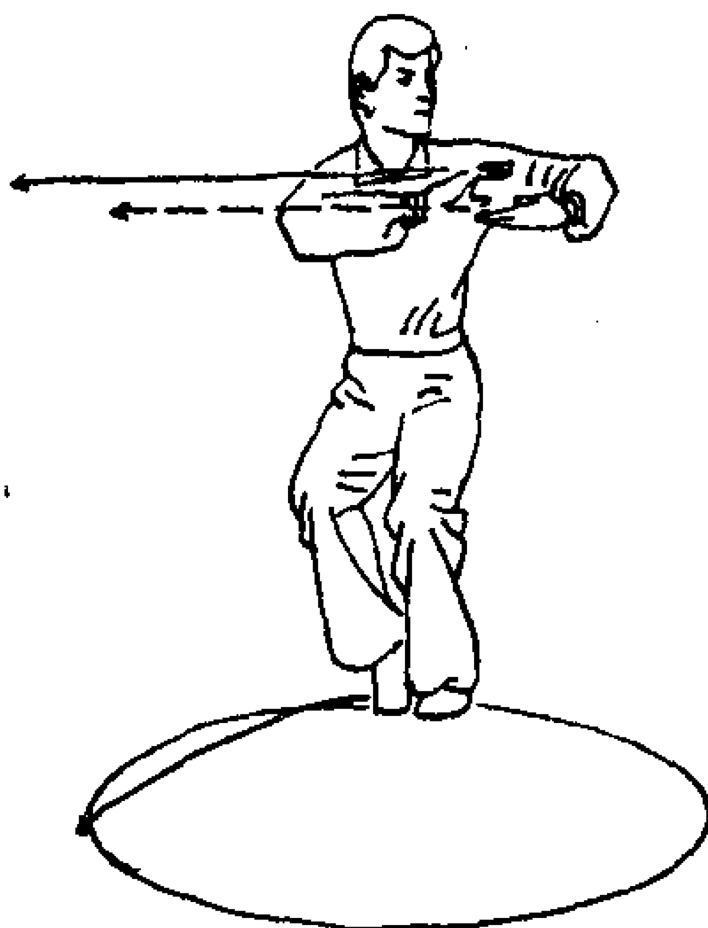


图 1241



图 1242

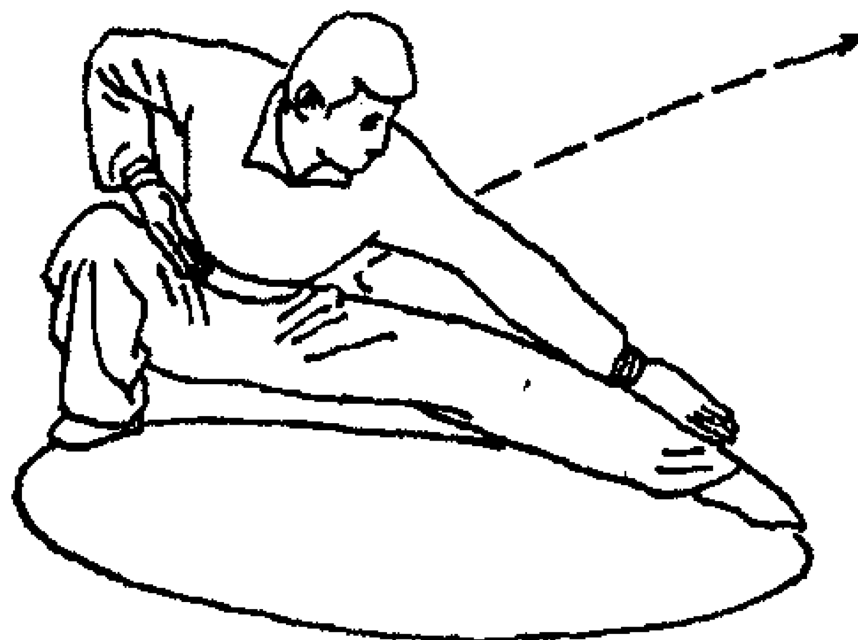
上动不停。向右回头。右脚向右前方再横开一太步。呈右弓箭步。身向右前方探出。同时双手向右前方平肩摆出盖掌。左手仍扶右腕处。眼看右掌。呈狮子右摇头式

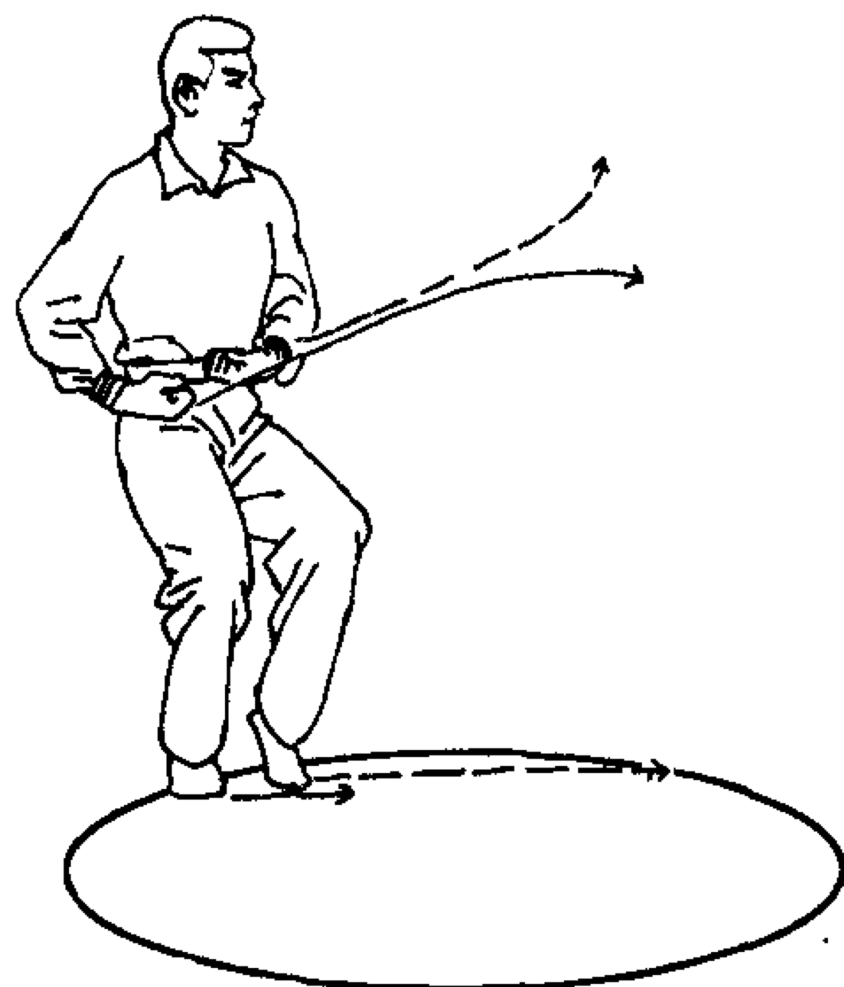
（如图 1242）。

9. 锦鸡撒膀：接前式。左手沿右臂里侧回卷，经右肩过腹，沿左腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴右臂。眼回看左脚。身向右脚下坐。向左回头。左手伸向左脚处，右手收回右腰处。左腿伸直仆地。呈锦鸡撒膀式（如图 1243、1244）。

10. 移花双接木：接前式。弓左膝重心前移，左掌在左脚外侧向外抓拧，起身收并左脚虚点地，同时左手仰掌收回左腰间。右腿微下蹲（如图 1245）。


图 1243


图 1244


图 1245

上动不停。向前摆出左步，同时双手仰掌一齐向前上方探出。重心后坐于右腿。眼看双掌。呈移花双接木式。（如图 1246）。

11. 外挂内合：接前式。双掌由前向左右分开，由外挂回，再向内合于胸前，两手立掌，手心向前，同时收并右脚虚点地，眼向前平看呈外挂内合式（如图 1247）。

12. 日月并行：上动不停。向前进右步，微跟左步。同时双手并合由胸向前推撞。名曰：日月并行式（如图 1248）。


图 1246

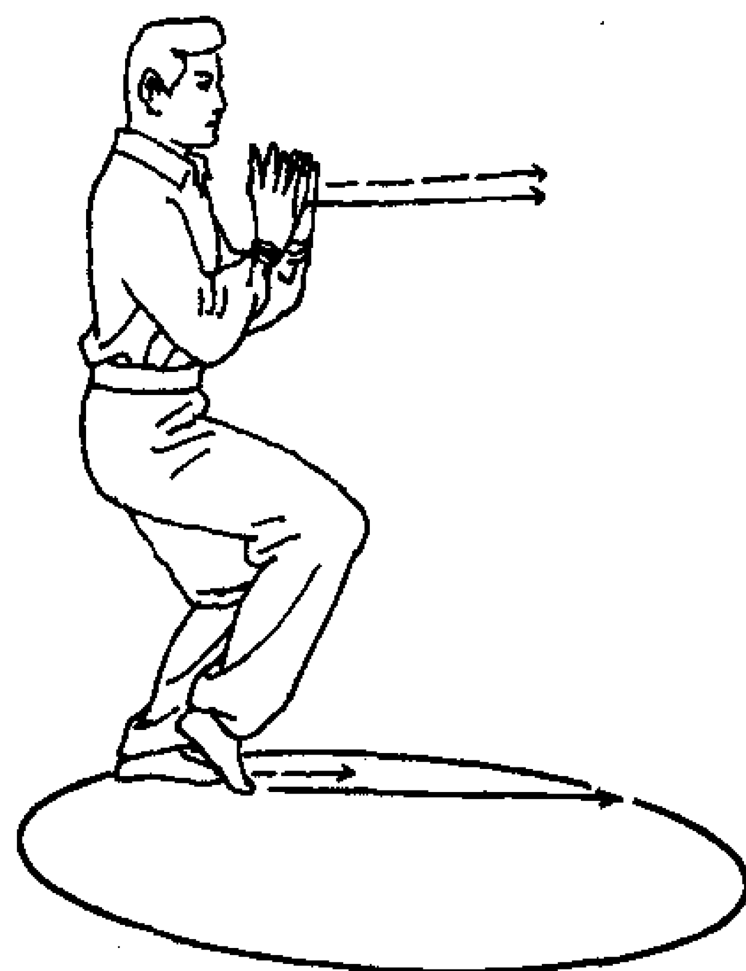
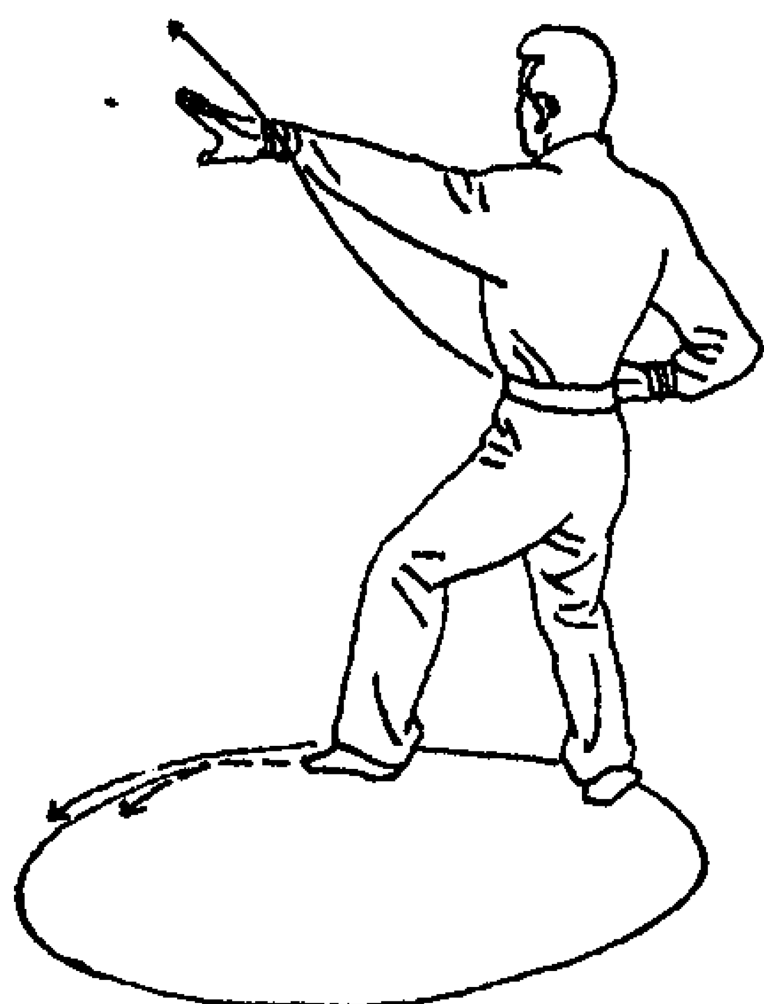

图 1247


图 1248

13. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身，收并左脚虚点地。右手仰掌收回右腰处。同时左手俯掌收回平横胸前。眼看左肩外。向左摆出左步。同时左手反掌向左前上方探出。右手平端右腰间。呈回身探掌式（如图 1249）。

14. 十字穿掌：接前式。右脚向左脚前扣上一大步。跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外。呈十字穿掌式（如图 1250）。

15. 回身挑掌：接前式。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐于右腿。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手向右后上方直伸呈回身挑掌式（如图 1251）。


图 1249

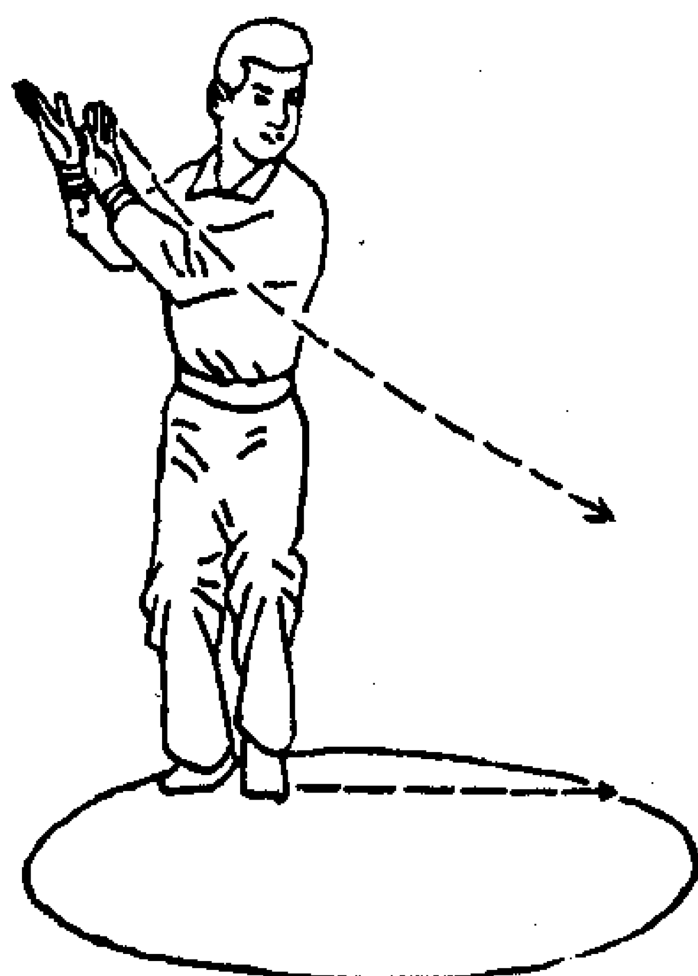

图 1250


图 1251

16. 猿猴扳枝：上动不停。弓左膝重心前移，同时左掌向前上挑，向右拦。收并左脚虚点地。右腿微蹲。右手平端右腰间。呈猿猴扳枝式（如图 1252）。

17. 叶底偷桃：上动不停。向前摆上左步，左掌向左方回带，向左后方扭腰。右手俯掌向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 1253）。

18. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝重心前移。同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰。同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌。重心下坐于左腿呈鸿雁出群式（如图 1254）

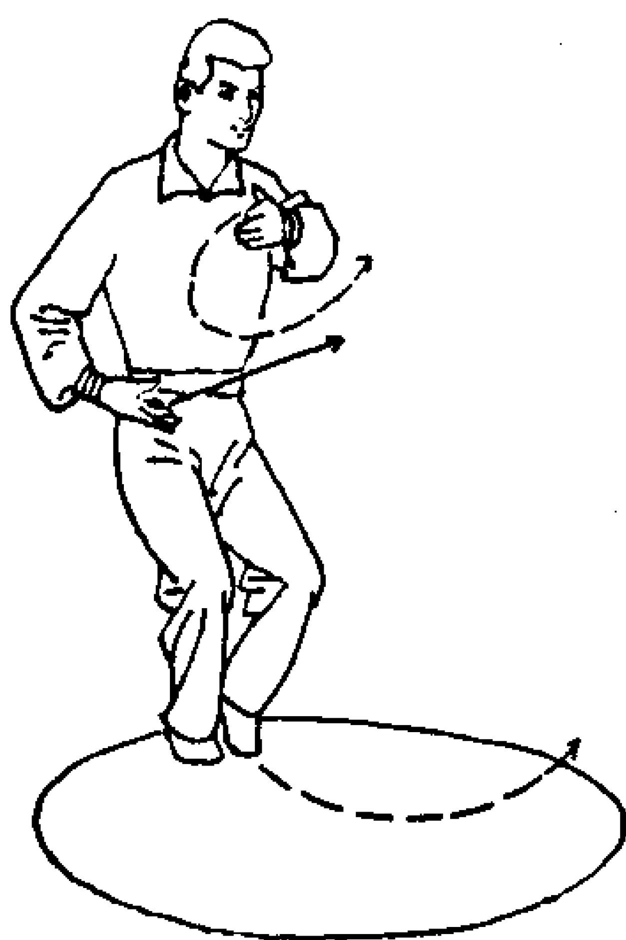
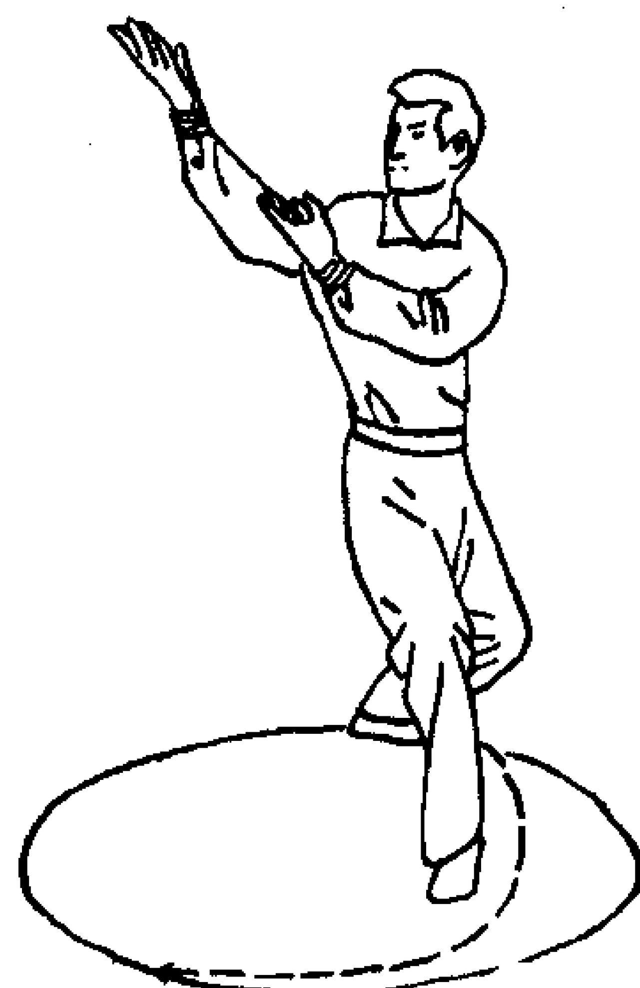

图 1252

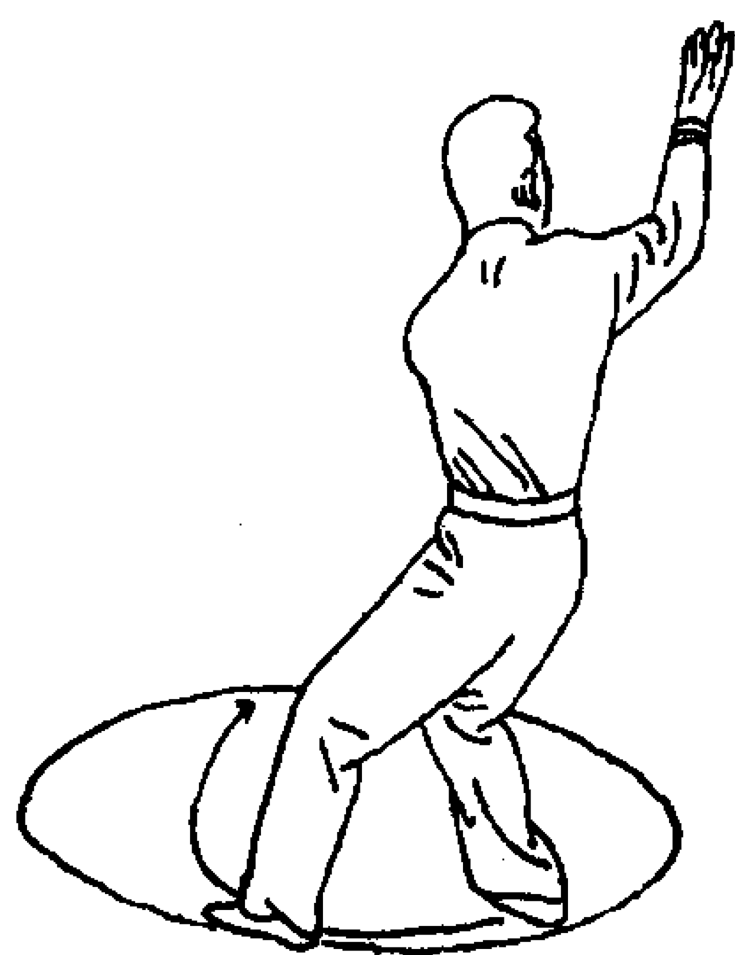

图 1253


图 1254

19. 青龙飞天：上动不停。弓右膝重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看右掌（如图 1255）。

上动不停，弓左膝重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图 1256）。

上动不停，弓右膝重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐于右腿。眼看右掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1257）。


图 1255

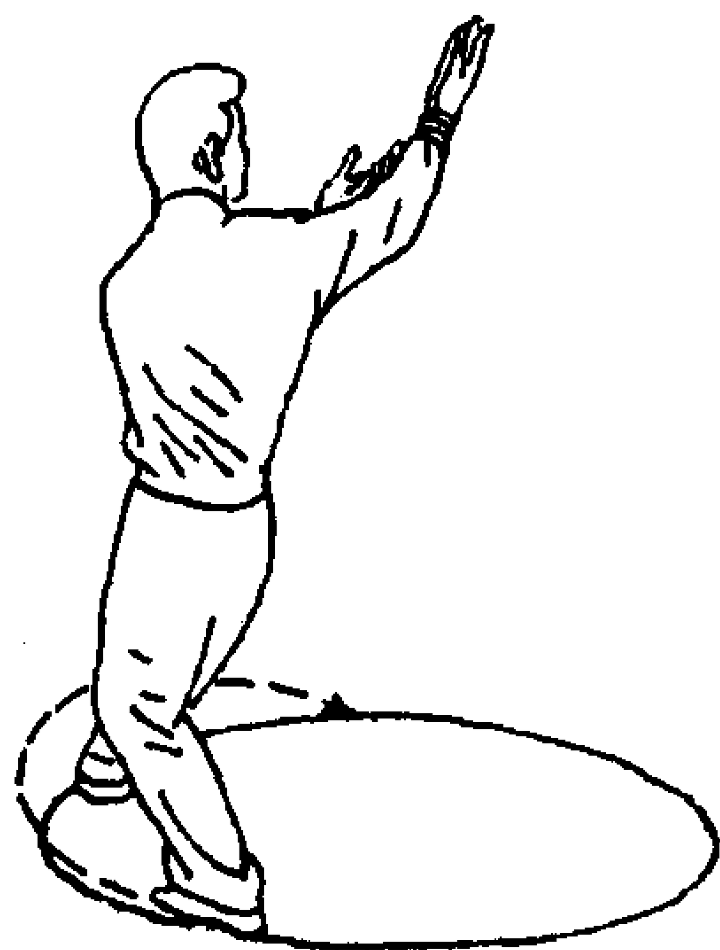

图 1256


图 1257

20. 青龙摆首：上动不停。弓左膝重心前移。（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图 1258）。

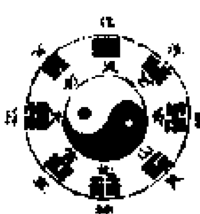
21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向右后扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上，在前，手指与眉齐；左掌在下，在后，在右肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图 1259）。

22. 乾坤旋转：上动不停。向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图 1260）。


图 1258


图 1259


图 1260



三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为地盘右转。其姿势为：右手在前，在上，指尖与眉齐；左手在后，在下，指尖与右肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑。腰向右扭转，前掌对向转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。左肩向前扣，右肩向后摆。左掌向右肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图1259. 1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（按图1261）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下；左手在下，高与腹平，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1262）。



图 1261

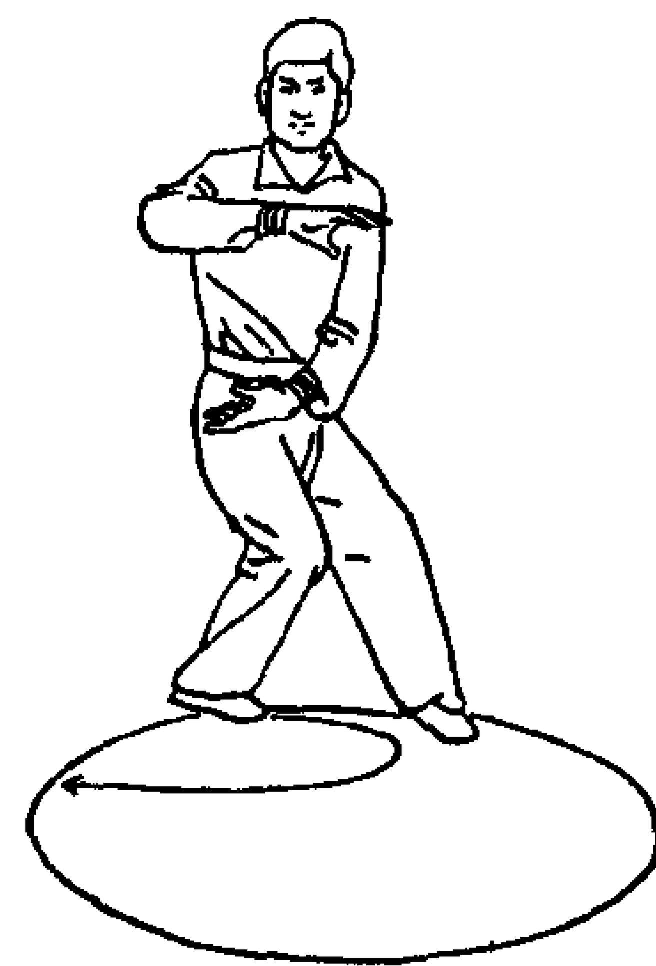


图 1262

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1263）。



图 1263

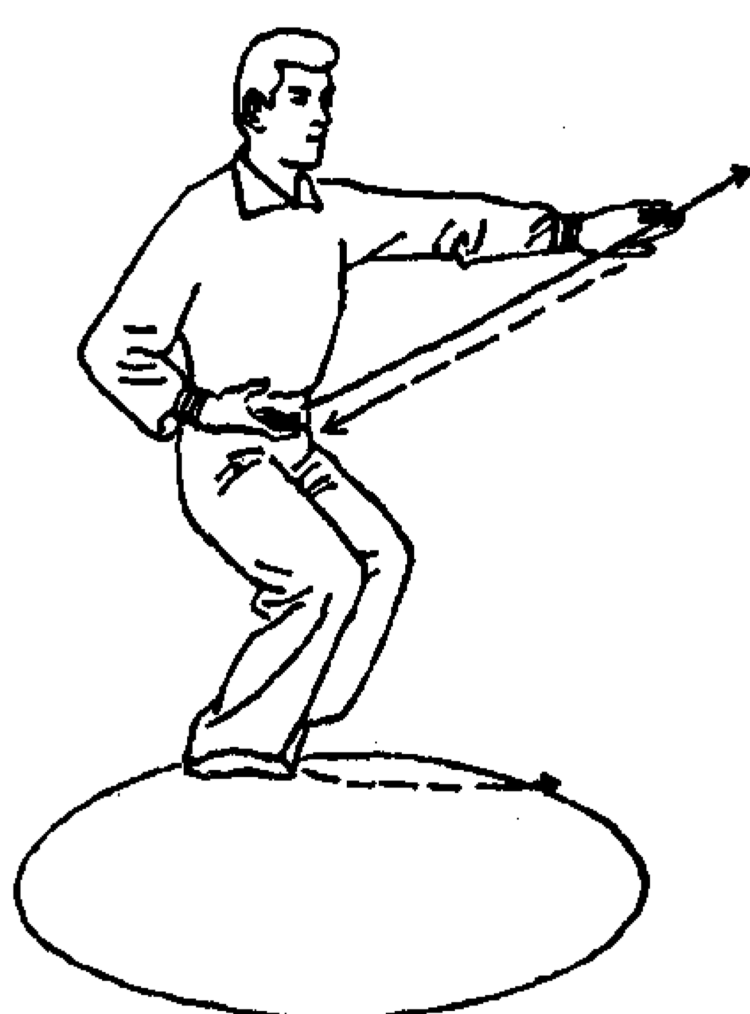


图 1264



图 1265

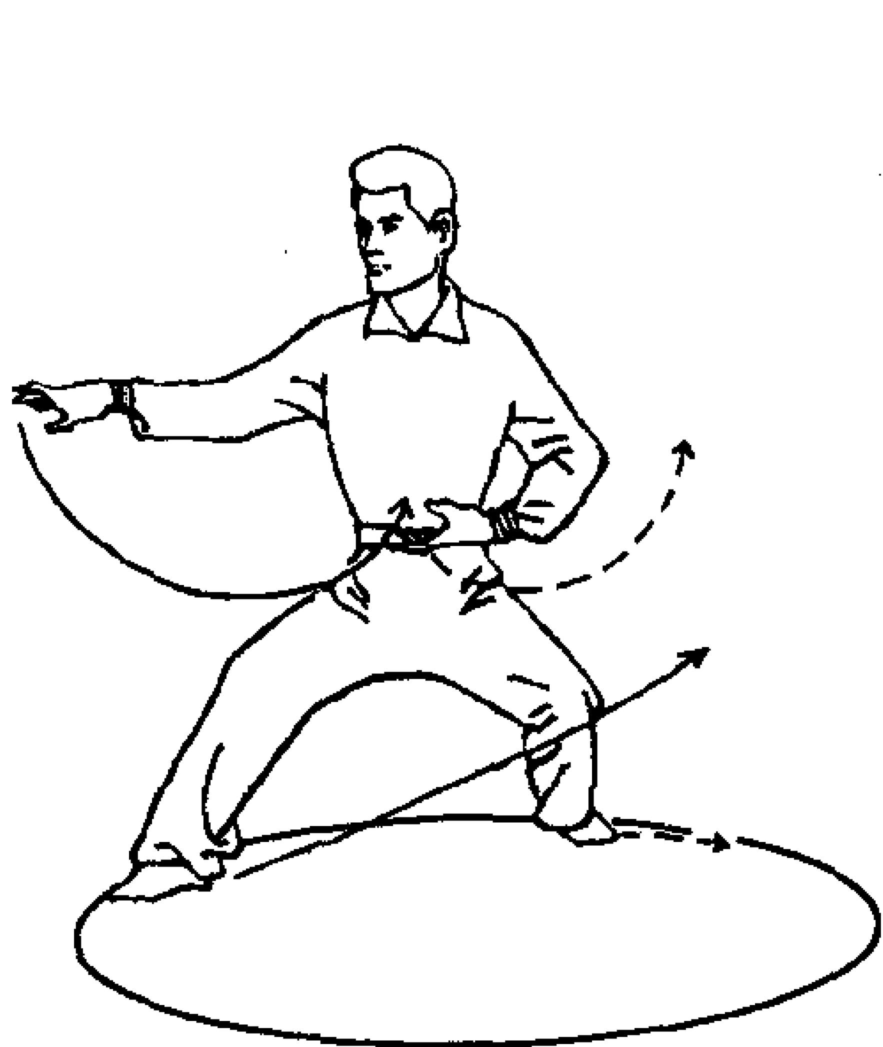
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右

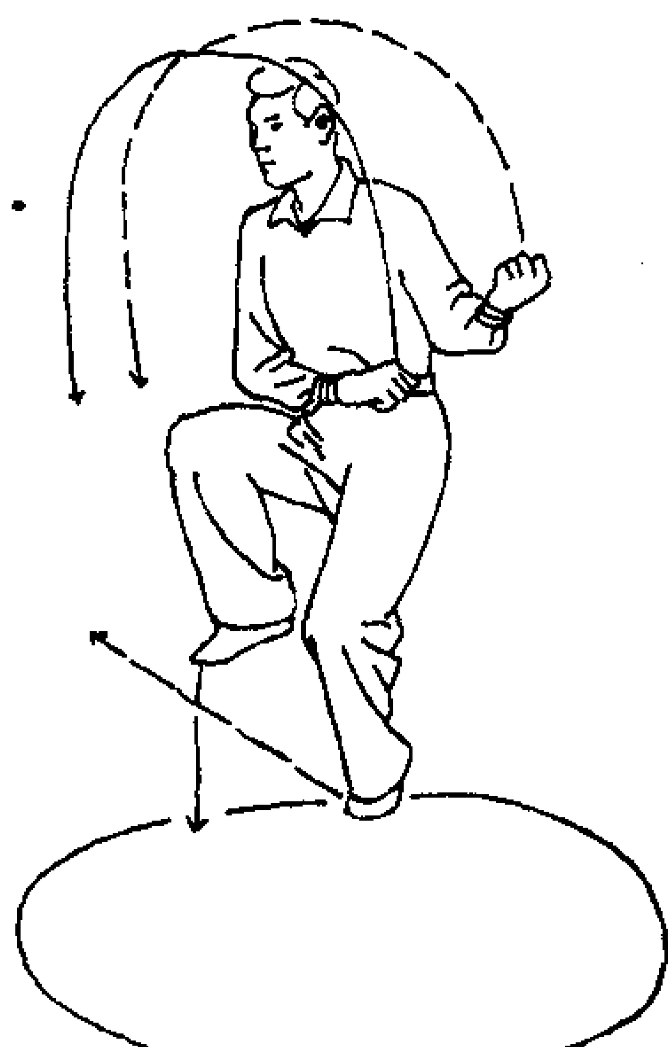
手随转身向右后方划弧经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1264、1265）。

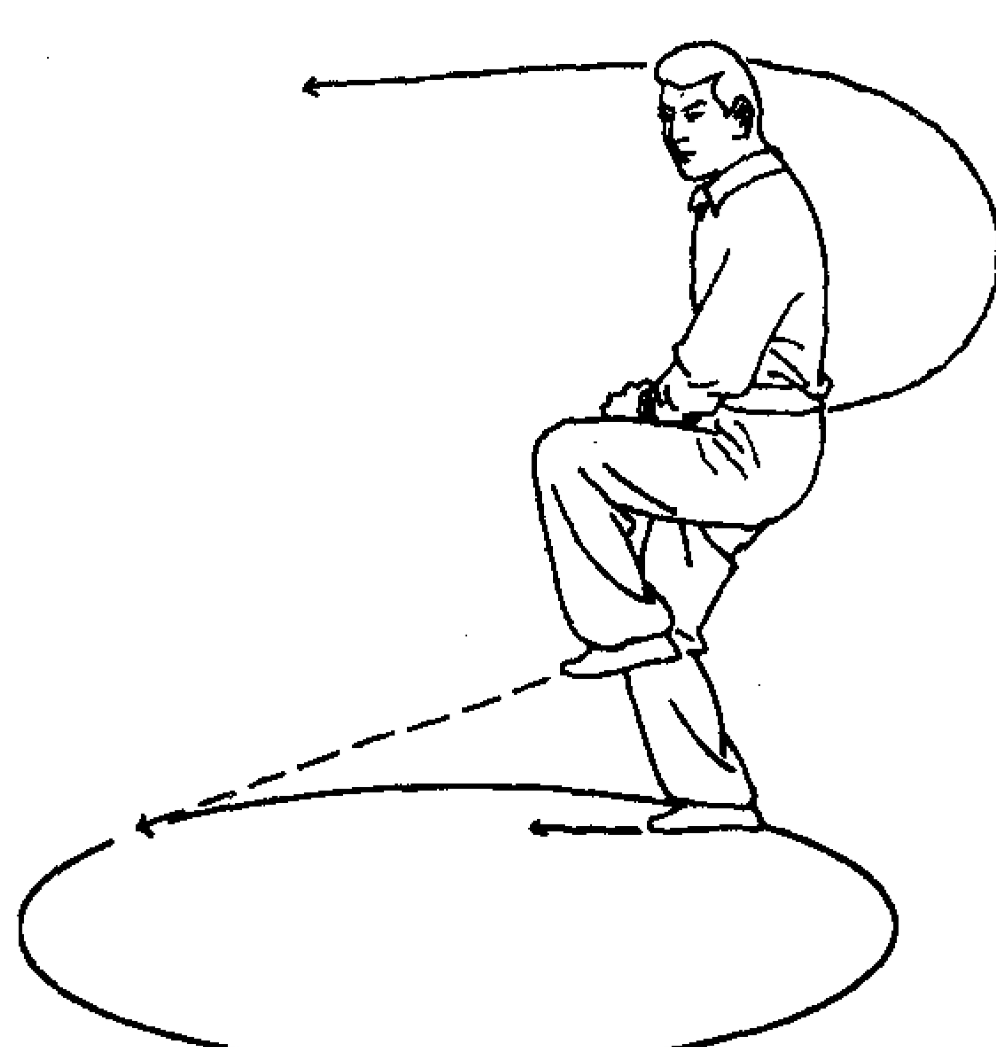
3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间，眼看右掌。呈外桩式（如图1266）。

4. 抽梁换柱：接前式。向后退左步，收并右脚虚点地。同时双手平腰摆向左胸外。眼看右前方。呈抽梁式（如图1267）。

上动不停。向右前方跳进右步震足，左脚跟进上提于右膝内侧，同时双手握拳，由左方向上，向前轮劈砸下，收于腹前。眼看前方。呈换柱式（如图1268）。


图1266


图1267


图1268

5. 青龙探爪：接前式动作不停。向前落进左步，微跟右步。同时左手搬拗手扣于腹前，右手变掌，五指分开，由右耳后向前打出。呈青龙右探爪式（如图1269）。

上动不停。再进左步，微跟右步。同时左掌正立由胸前打出，右手撤回右肋间。重心后坐于右腿。眼向前平看。呈青龙左探爪式（如图1270）。

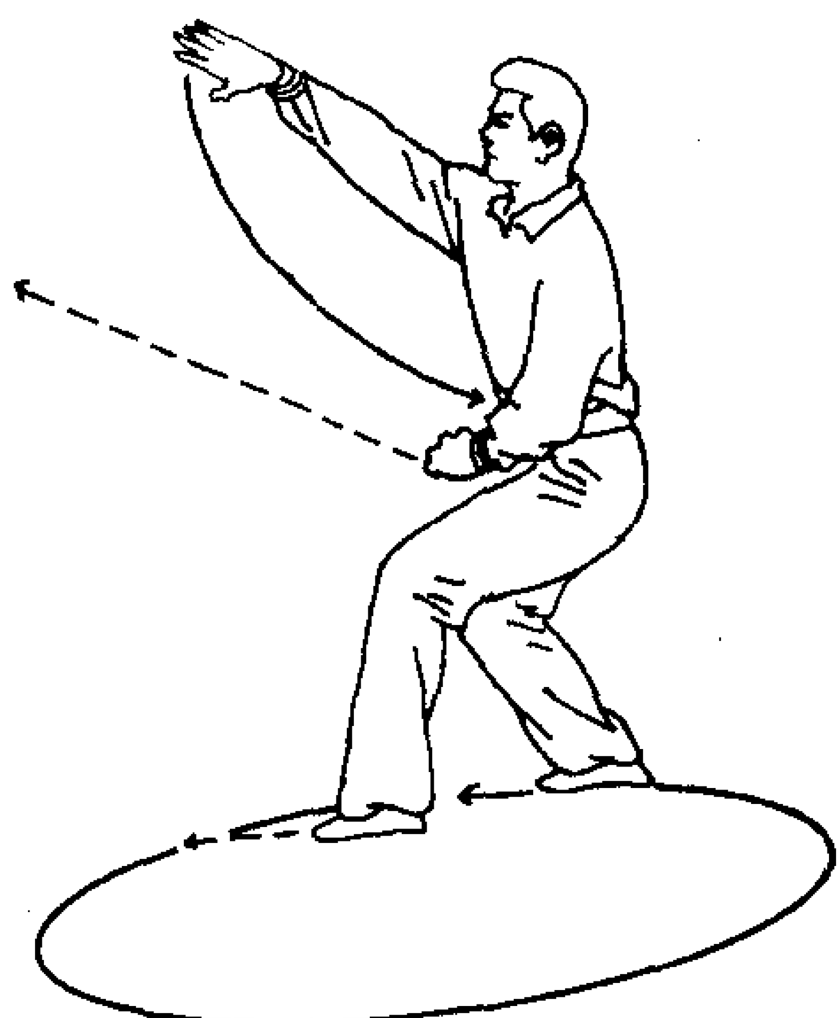
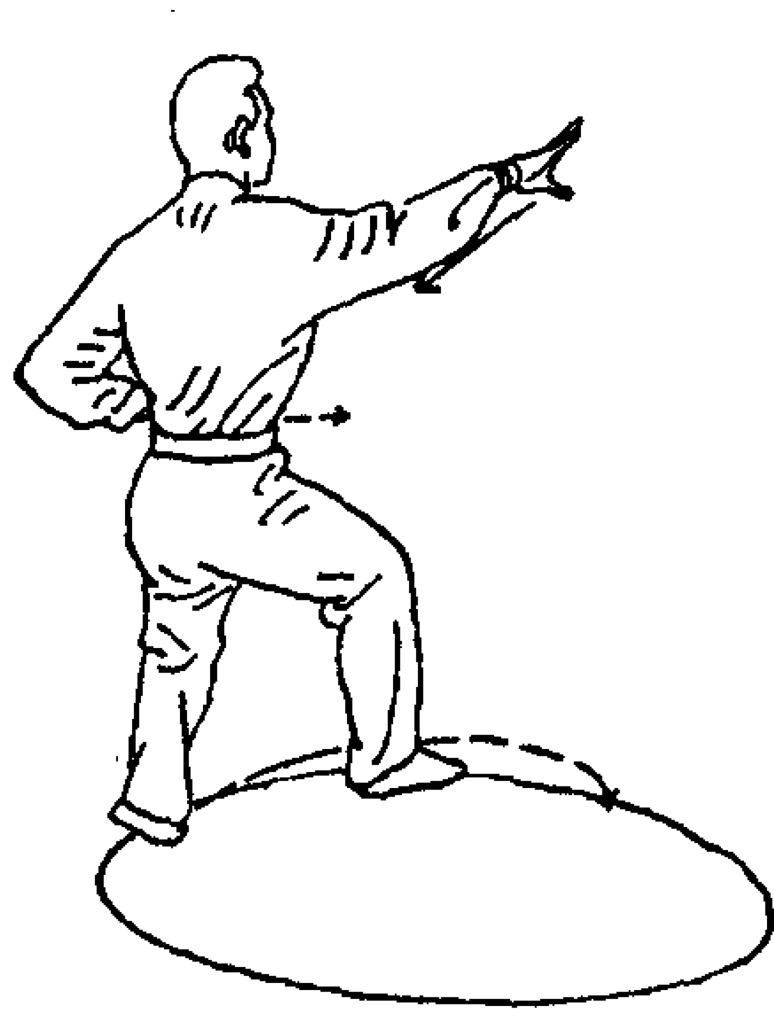
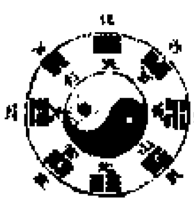

图1269


图1270


图1271

6. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身。收并右脚虚点地，同时左手收回左腰间。再向右方摆出右步，同时右手反掌向右方平肩探出。呈回身探掌式（如图

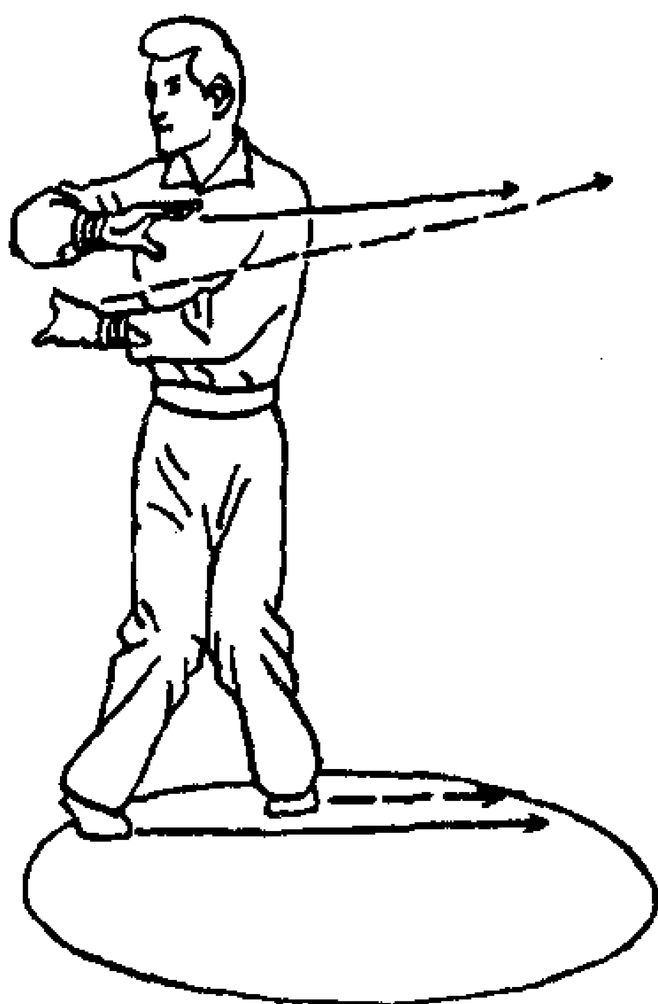


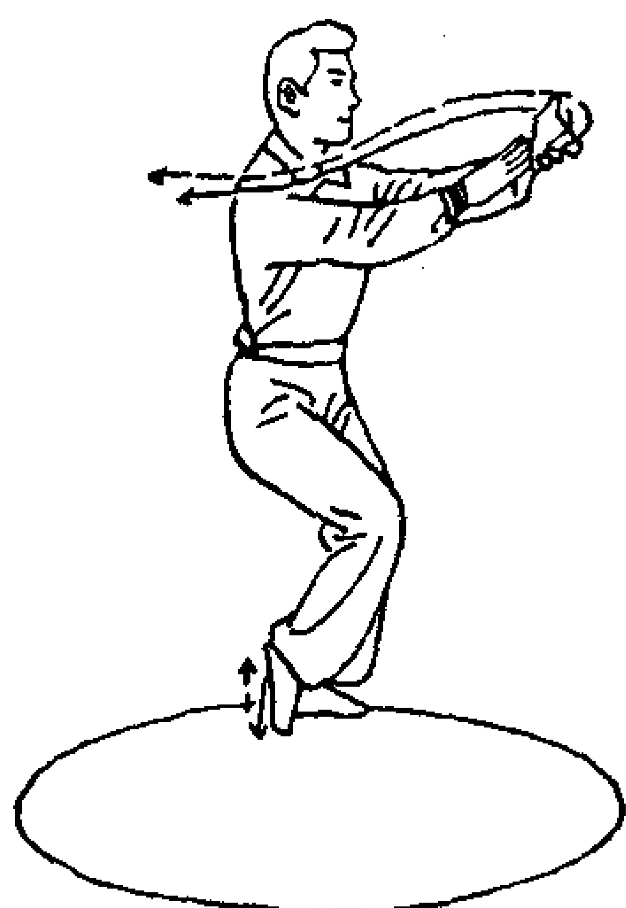
1271）。

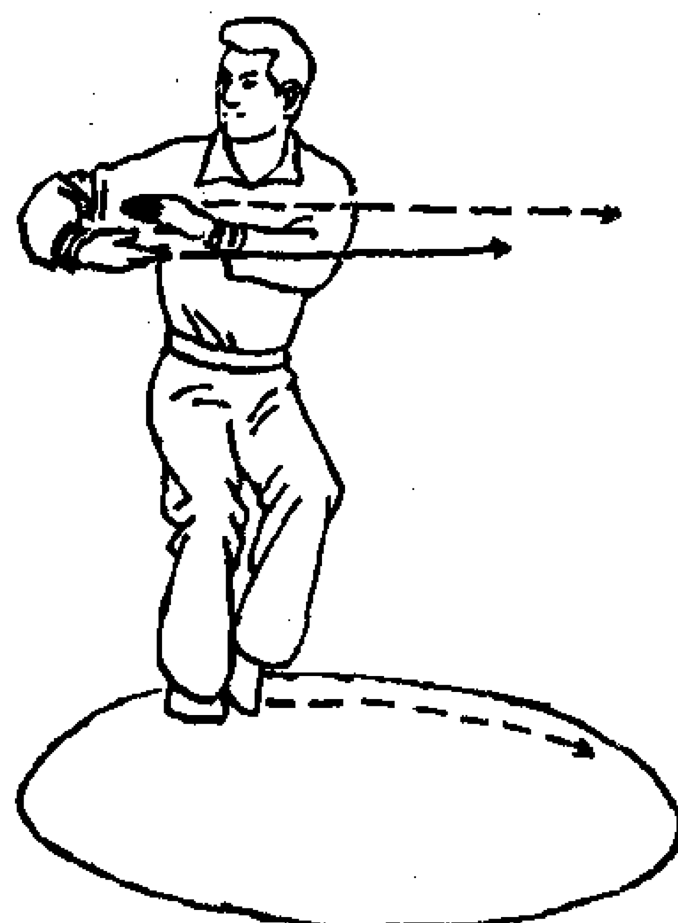
7. 叶底藏花：接前式。向右脚前扣上左步。两足呈倒“八”字形站立。两膝相扣，身体正直向下蹲坐。面向圈里，背对圈外。同时左手仰掌，向右腋下平穿掌；右手俯掌收回平横胸前，与左手在胸前呈上下抱球式。眼看右肘外。呈叶底藏花正面式（如图 1272）。

8. 狮子摇头：上动不停。向左前方横开左步，跟并右脚虚点地。同时左掌由右肘下向左前方换出。右手中指按于左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图 1273）。

上动不停。左掌向左肩外平摆，右手仍扶左腕处。眼看左掌，两手同时翻转，使两手心相对合。左手在上，右手在下。右脚落实，左脚虚点地。双手同时由左肩经胲下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图 1274）。


图 1272

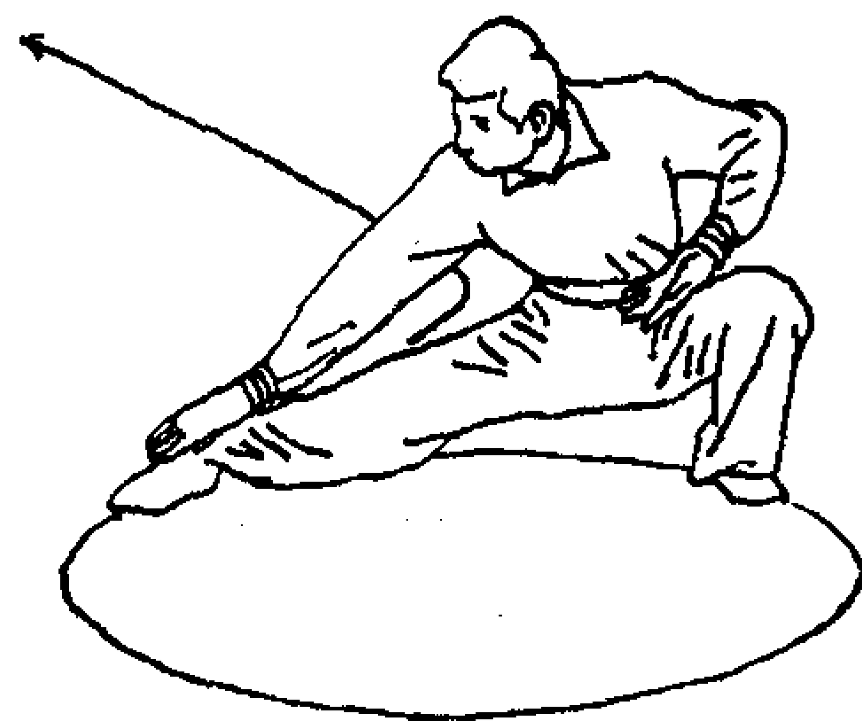

图 1273


图 1274

上动不停。向左回头。左脚向左前方再横开一大步。呈左弓箭步。同时双手向右前方平肩摆出盖掌。身向左前方探出。右手仍扶左腕处。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图 1275）。


图 1275


图 1276


图 1277

9. 锦鸡撒膀：接前式。右手沿左臂里侧卷回，经左肩过腹，沿右腿反掌下伸。两臂前后伸直。头贴左臂。眼回看右脚。身向左脚下坐。（如图 1276）。

上动不停。向右回头。右手伸向右脚处。左手收回左腰处，手心向上。右腿伸直仆地。眼看右掌。呈锦鸡撒膀式（如图 1277）。

10. 移花双接木：接前式。弓右膝重心前移，右掌在右脚外侧向外抓拧，起身收并右脚虚点地，同时右手仰掌收回右腰间。左腿微下蹲（如图 1278）。

上动不停。向前摆出右步，同时双手仰掌一齐向前上方探出。重心后坐于左腿。眼看双掌。呈移花双接木式。（如图 1279）。

11. 外挂内合：接前式。双掌由前向左右分开，由外挂回，再向内合于胸前，两手立掌，手心向前，同时收并左脚虚点地，眼向前平看（如图 1280）。

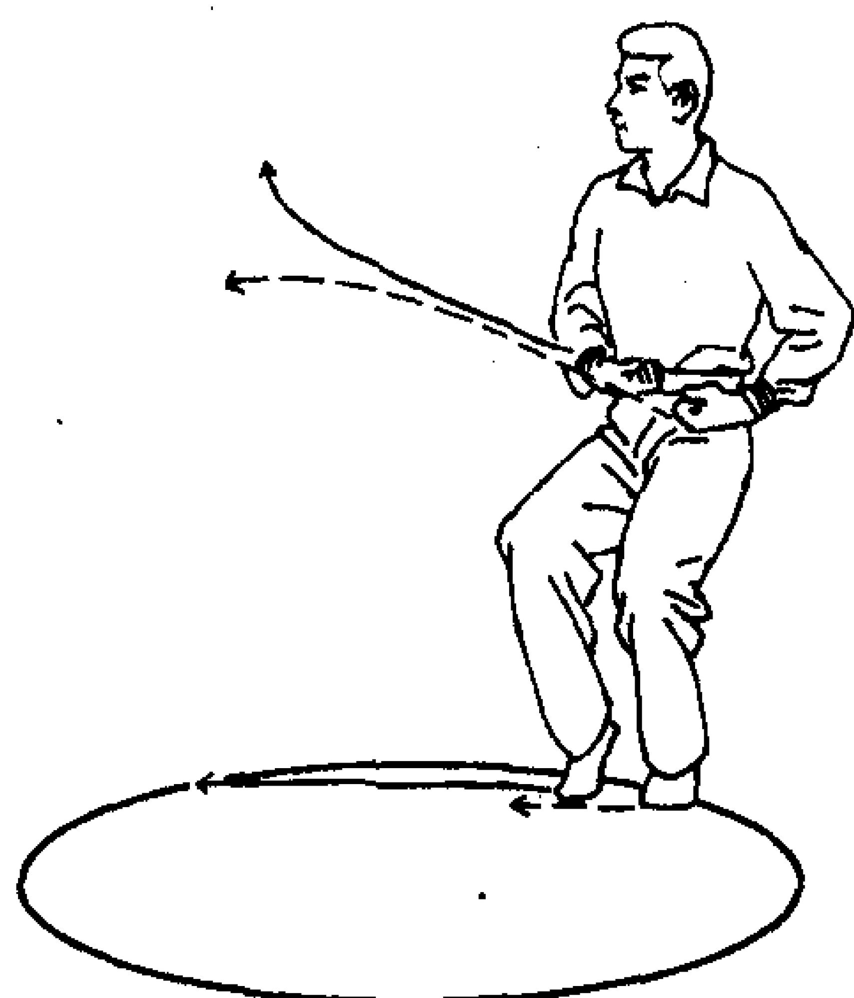
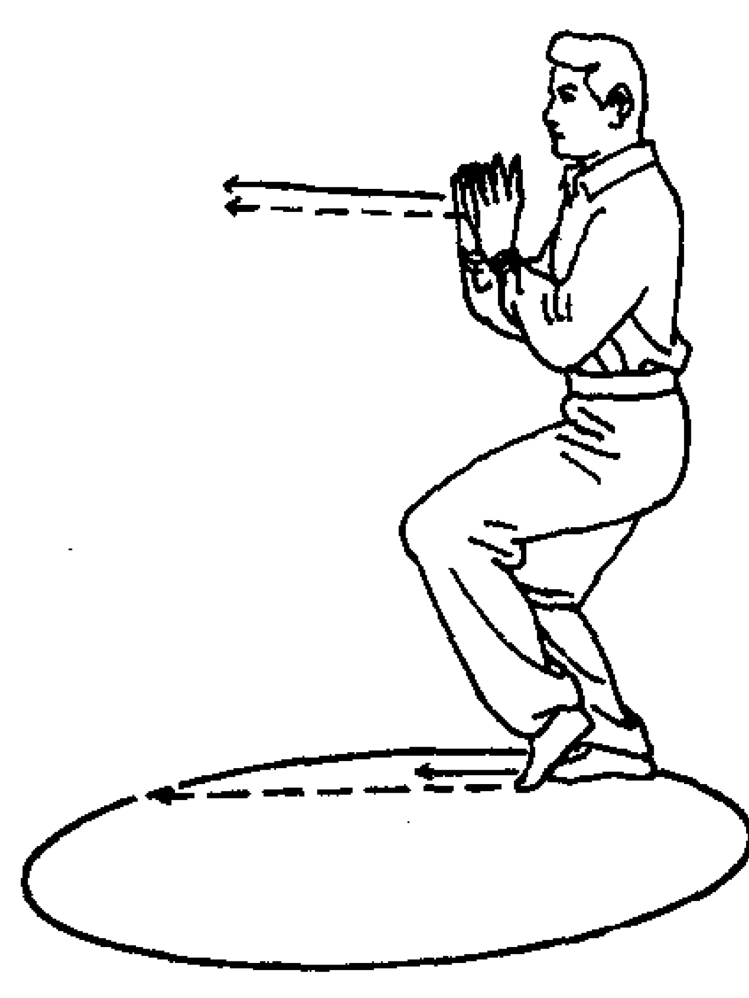
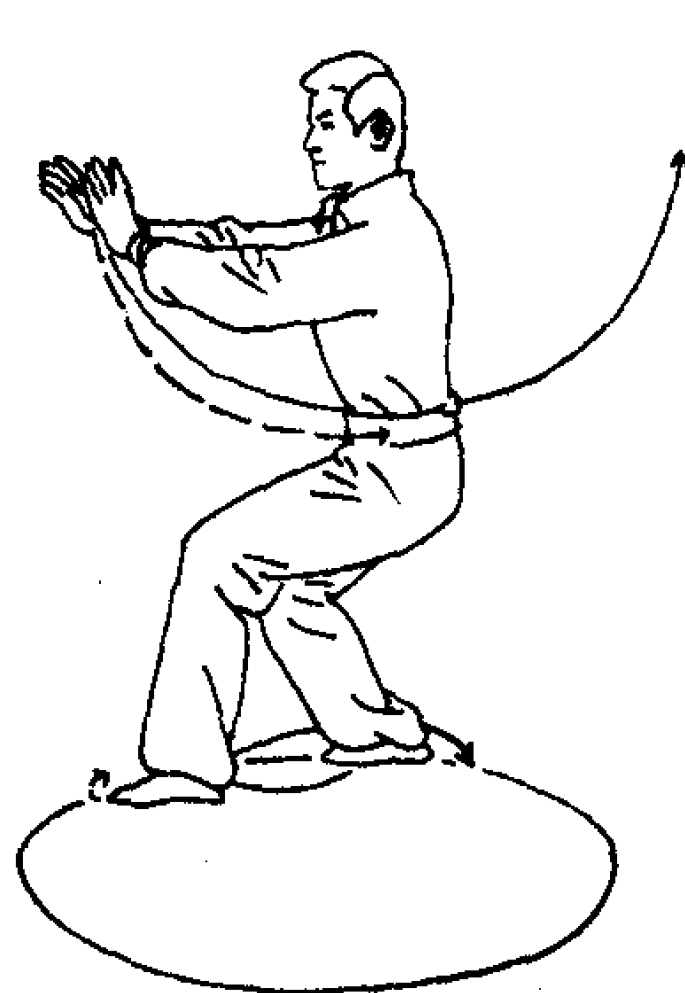
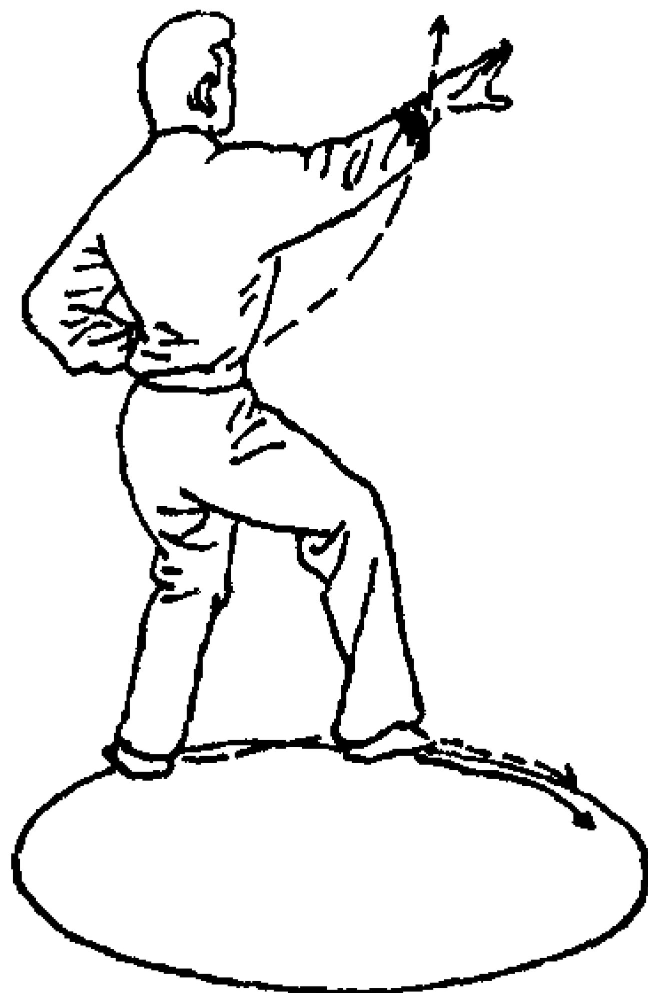

图 1278

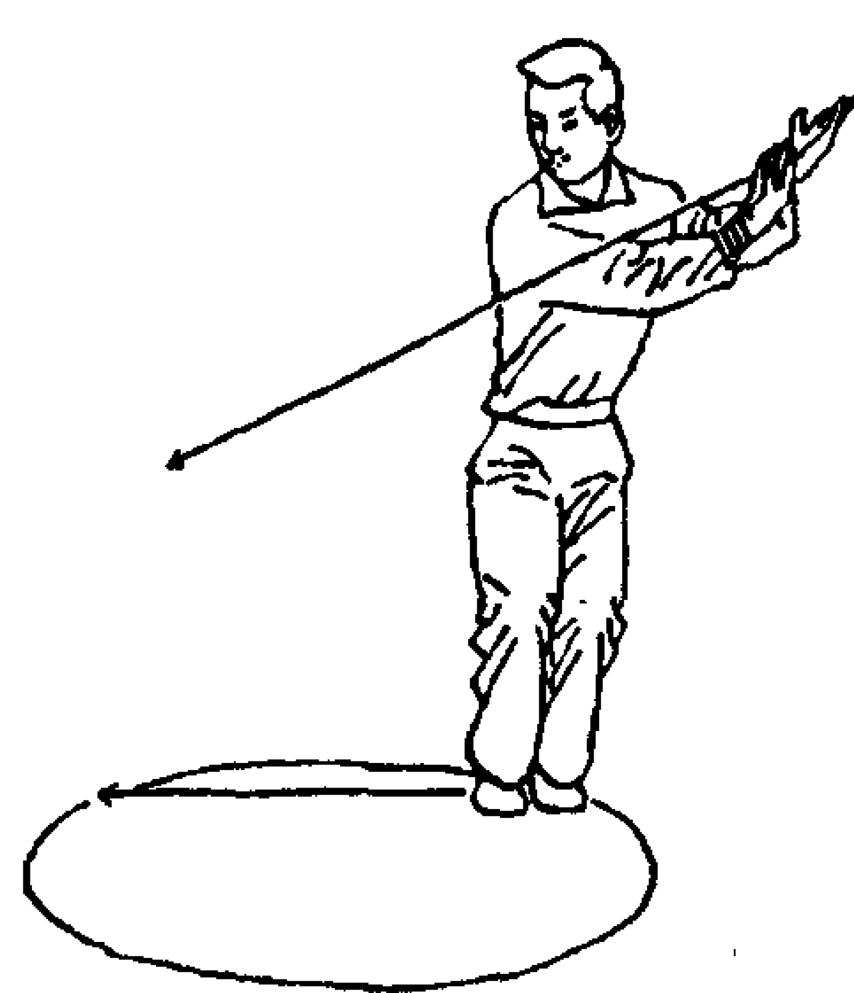

图 1279


图 1280

12. 日月并行：上动不停。向前进左步，微跟右步。同时双手并合由胸向前推撞。名曰：日月并行（如图 1281）。

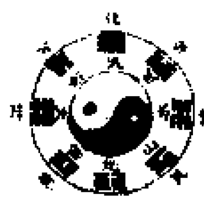

图 1281


图 1282


图 1283

13. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身，收并右脚虚点地。左手仰掌收回左腰处。同时右手俯掌收回平横胸前。眼看右肩外。向右摆出右步。同时右手反掌向右前上方探出。左手平端左腰间。呈回身探掌式（如图 1282）。

14. 十字穿掌：接前式。左脚向右脚前扣上一大步。跟并右脚虚点地。同时左手沿右臂下向前上方穿出，右手落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外。呈十字穿掌



式（如图 1283）。

15. 回身挑掌：接前式。向右回身，右脚向右前方开一大步。身体正直向下蹲坐于左腿。同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后上方直伸呈回身挑掌式（如图 1284）。

16. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝重心前移，同时右掌向前上挑，向左拦。收并右脚虚点地。左腿微蹲。左手平端左腰间。呈猿猴扳枝式（如图 1285）。



图 1284



图 1285



图 1286

17. 叶底偷桃：上动不停。向前摆上右步，右掌向右方回带，向右后方扭腰。左手俯掌向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 1286）。

18. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝重心前移。同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰。同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌。重心下坐于右腿呈鸿雁出群式（如图 1287）

19. 青龙飞天：上动不停。弓左膝重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图 1288）。

上动不停，弓右膝重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。向左后扭腰，双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于右腿。眼看左掌（如图 1289）。

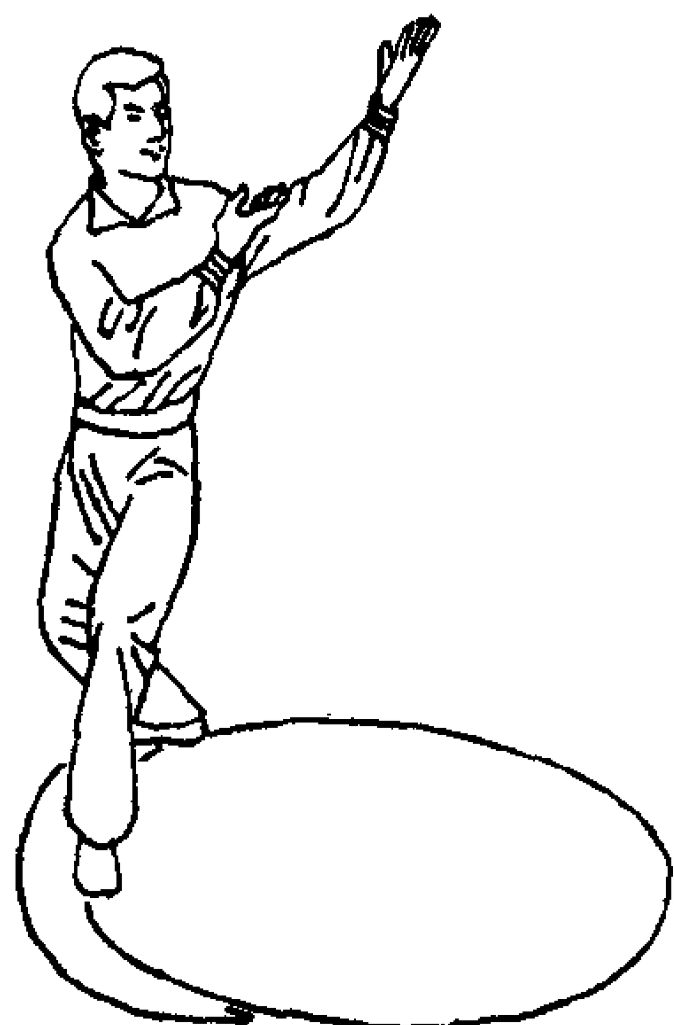


图 1287

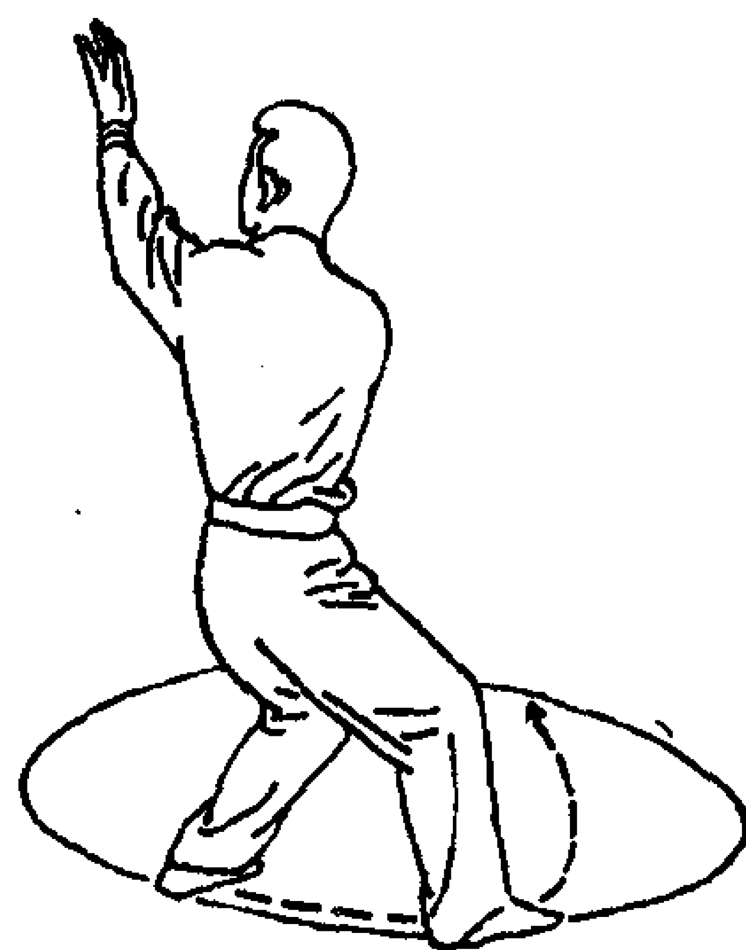


图 1288

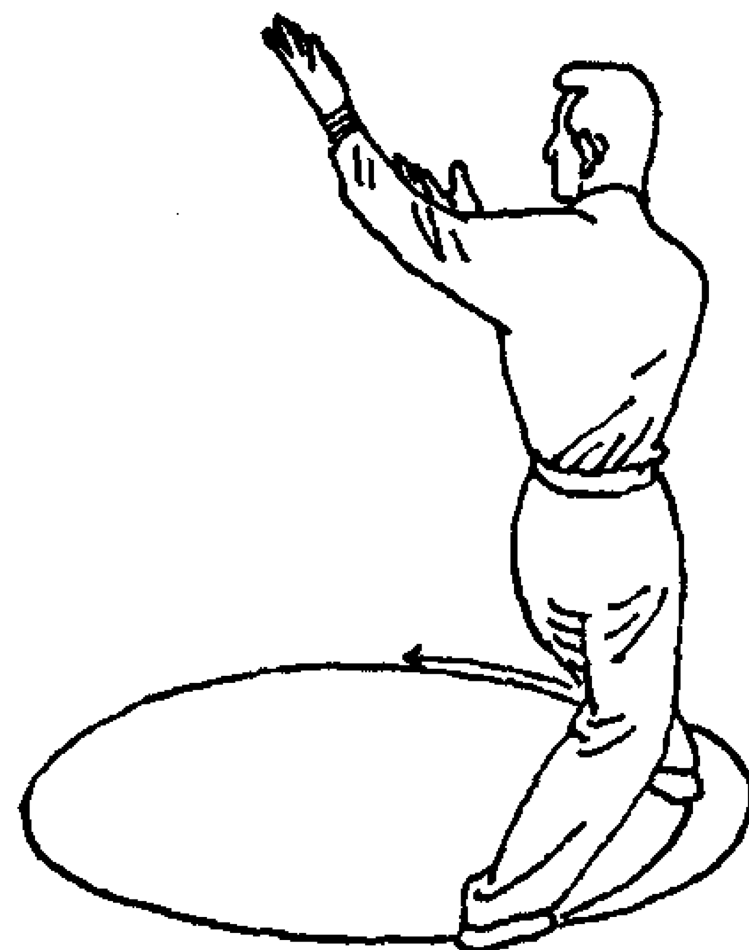


图 1289

上动不停，弓左膝重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌。其摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图1290）。


图 1290


图 1291

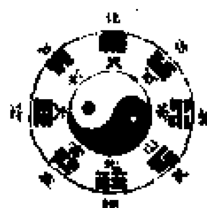
20. 青龙摆首：上动不停。弓右膝重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图1291）。


图 1292


图 1293

21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向左后扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。左掌在上，在前，手指与眉齐；右掌在下，在后，在左肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。左手食指对鼻尖。眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图1292）。

22. 乾坤旋转：上动不停。向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图1293）。



第二掌　金丝抖眉

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图 1294）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1295）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1296）。



图 1294

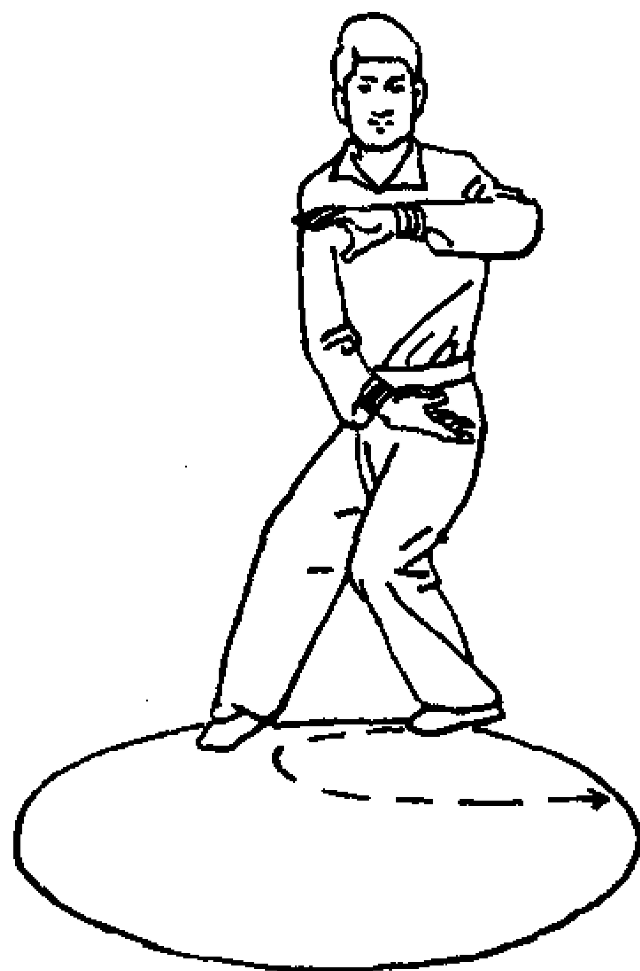


图 1295

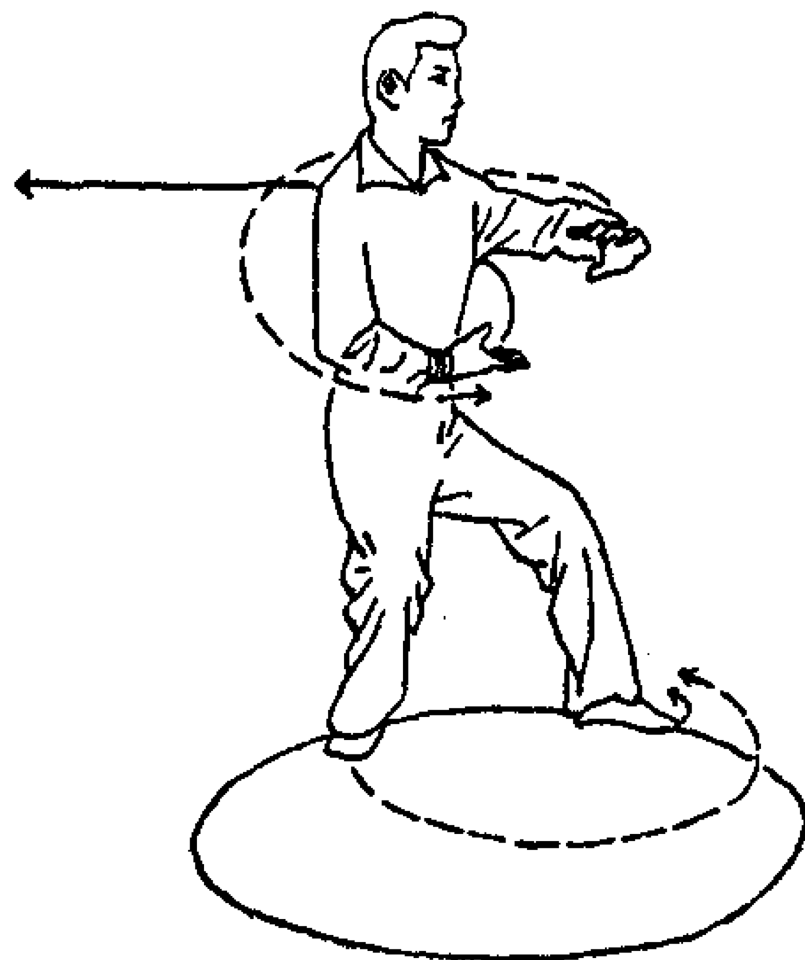


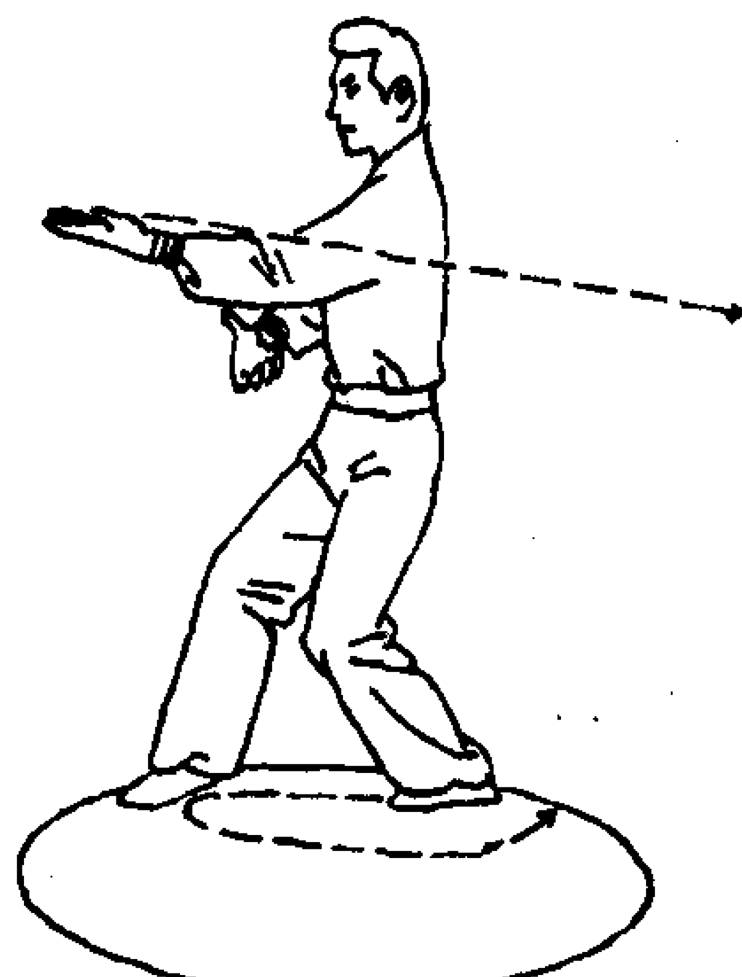
图 1296

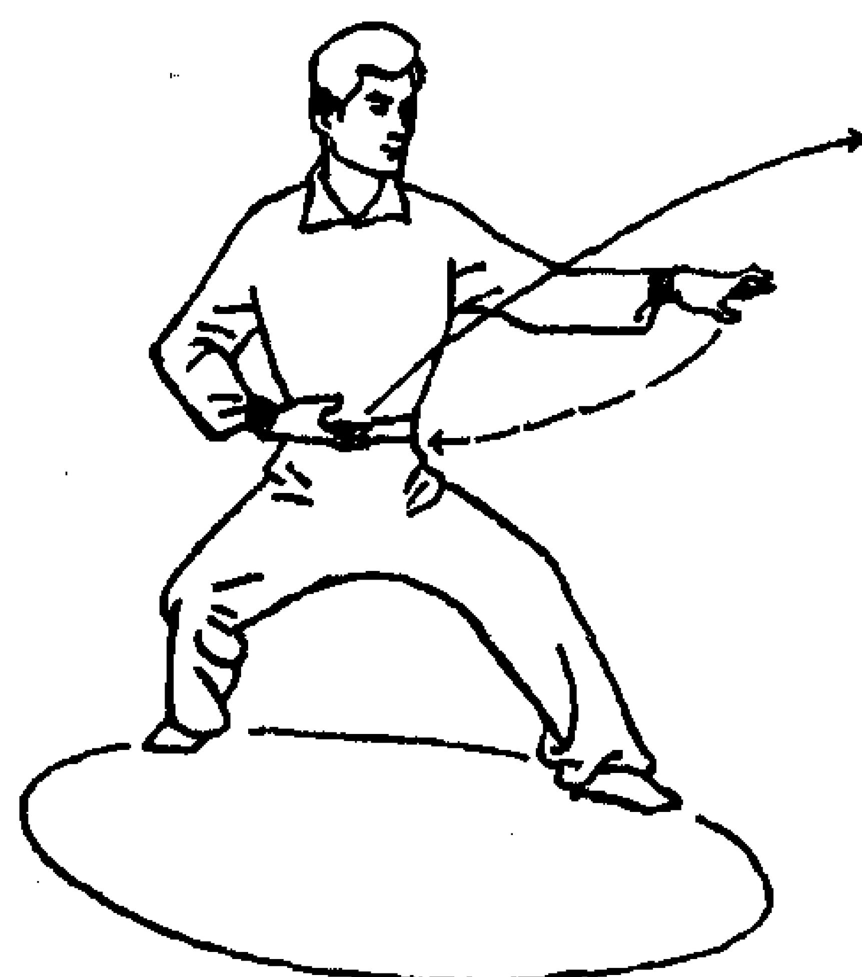
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。为里桩式（如图 1297、1298）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍

端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1299）。


图 1297


图 1298


图 1299

4. 捋手指面：接前式。左手捋拗手收回左肋间，向前上右步，同时右手指对方脸面。重心后坐于左腿。眼看右手。呈捋手指面式（如图 1300）。

5. 金丝捣眉：接前式。右手再捋拗手收回右腰间。向前上左步，同时左手由右腕上俯掌向前穿出直捣对方眼眉，使对方后仰跌。眼看左掌呈金丝捣眉式（如图 1301）。

6. 搬肘撞掌：接前式。向后退右步，收并左脚虚点地。同时左手搬对方之肘向后搬带。眼看左手（如图 1302）。

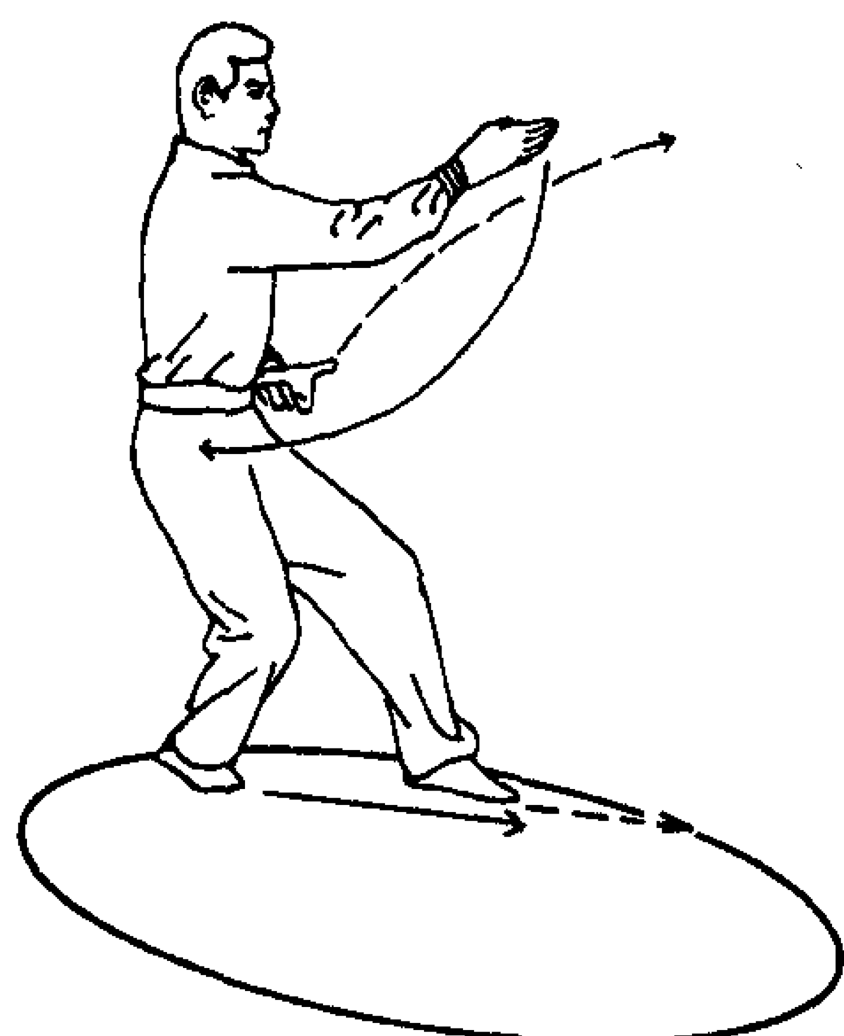
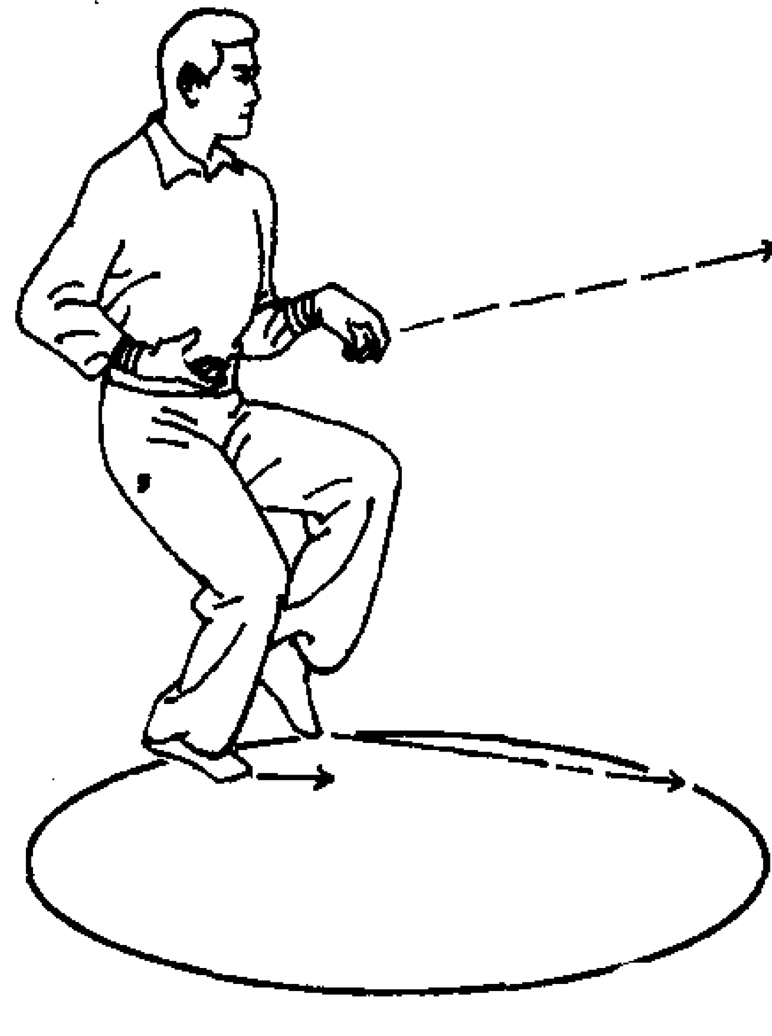

图 1300


图 1301


图 1302

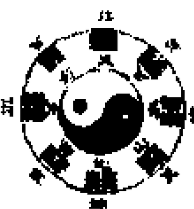
上动不停。向前进左步，微跟右步。同时左掌向前撞打。重心后坐于左腿。眼看左掌呈搬肘撞掌式（如图 1303）。

7. 平穿掌：接前式。弓左膝，重心前移。提右脚，向左脚前直上步。同时左手由左向右横拦，同时右手由左肘下拧掌向前平穿出。左手收回，停于右肘内侧。重心后坐于左腿。眼看右手。呈平穿掌式（如图 1304）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1238）

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1239）

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1240、1241、1242）



11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1243、1244）

12. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）

13. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）

14. 日月并行：同第一掌（如前图 1248）

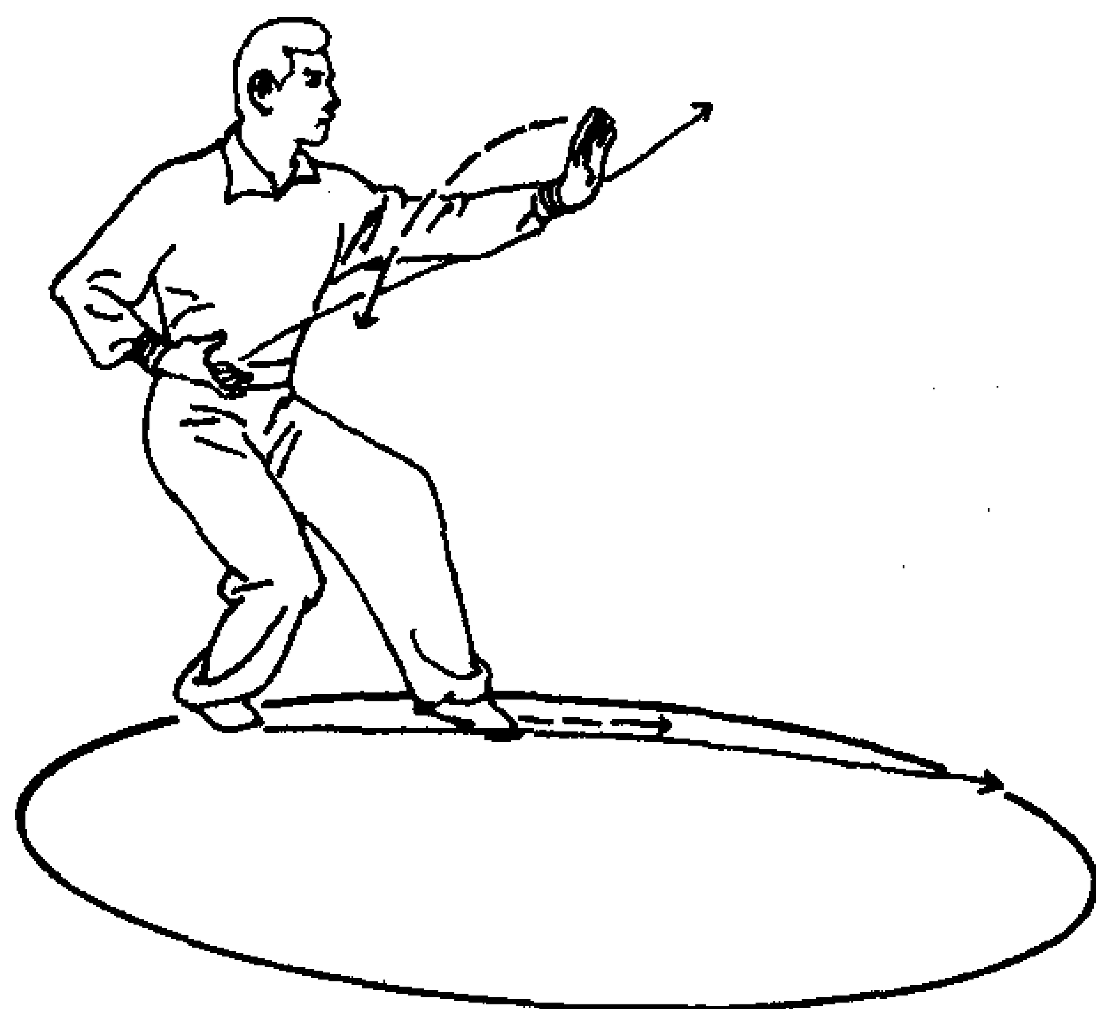


图 1303

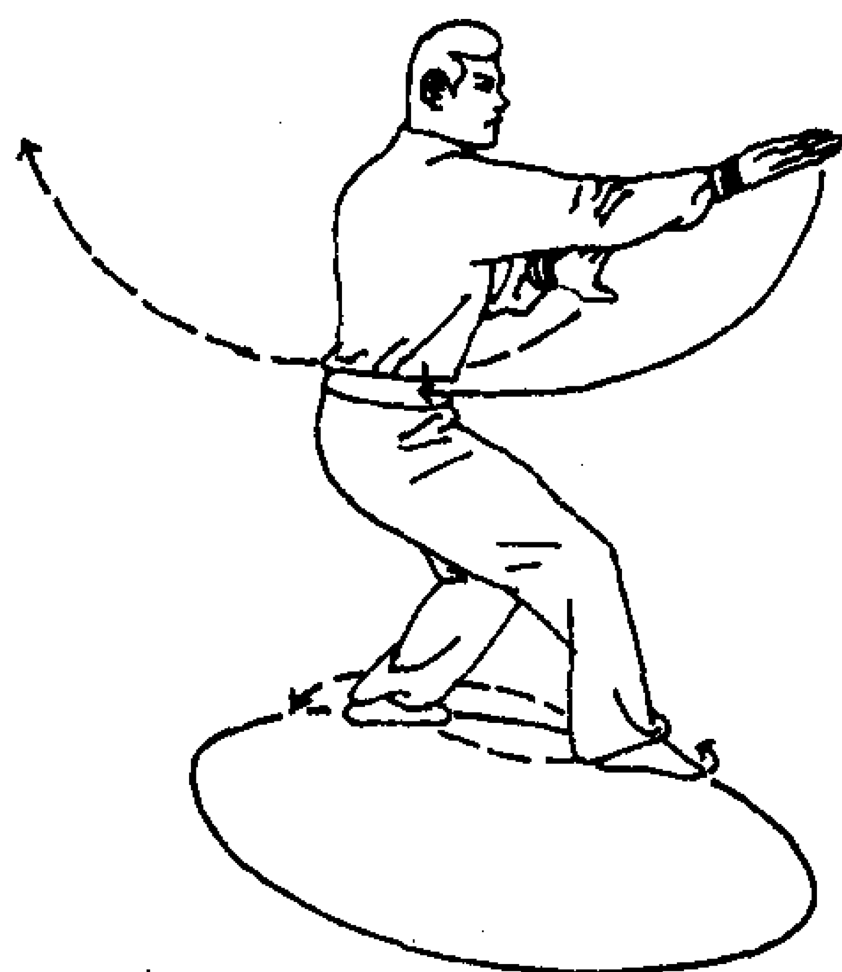


图 1304

15. 回身探掌：同第一掌（如前图 1249）

16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1250）

17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1251）

18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1252）

19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1253）

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1254）

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1255、1256、1257）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1258）

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1259）

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转，走转姿势（如前图 1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（按图 1305）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1306）。

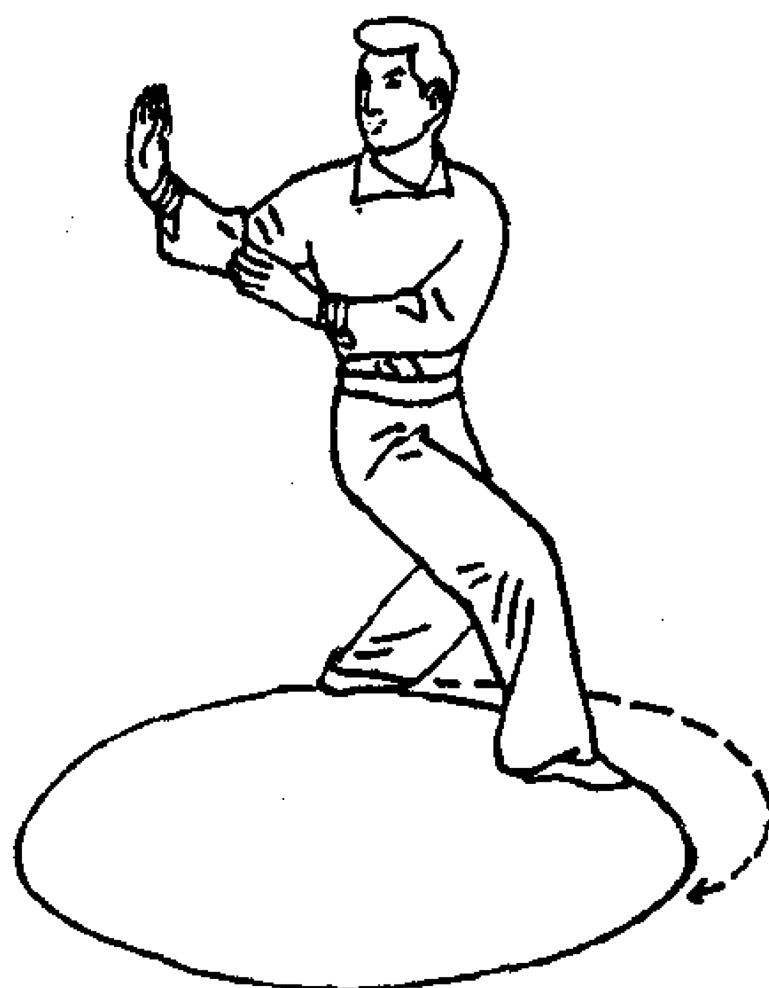


图 1305

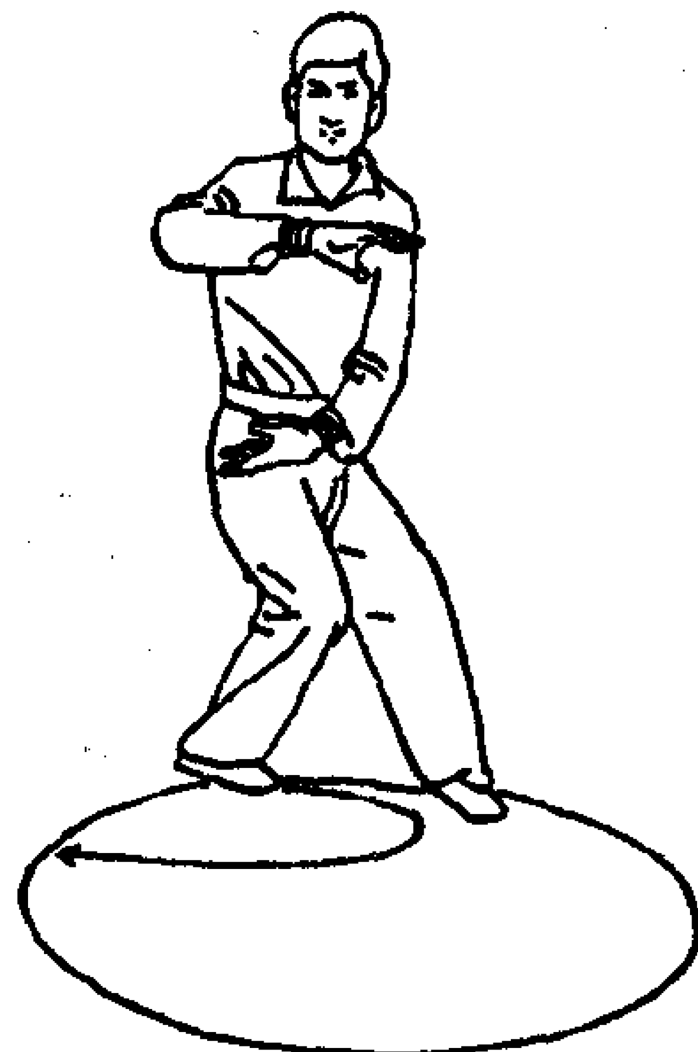


图 1306

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1307）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1308、1309）。


图 1307

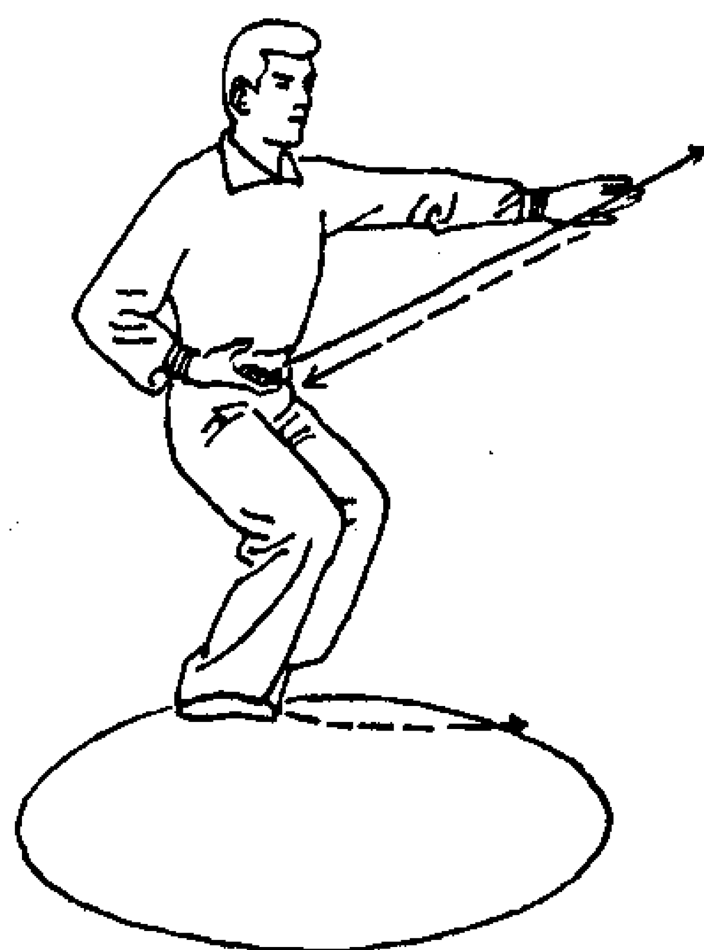

图 1308


图 1309

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1310）。

4. 捋手指面：接前式。右手捋拗手收回右肋间，向前上左步，同时左手指对方脸面。重心后坐于右腿。眼看左手。呈捋手指面式（如图1311）。

5. 金丝捣眉：接前式。左手再捋拗手收回左腰间。向前上右步，同时右手由左腕上俯掌向前穿出直捣对方眼眉，使对方后仰跌。眼看右掌呈金丝捣眉式（如图1312）。

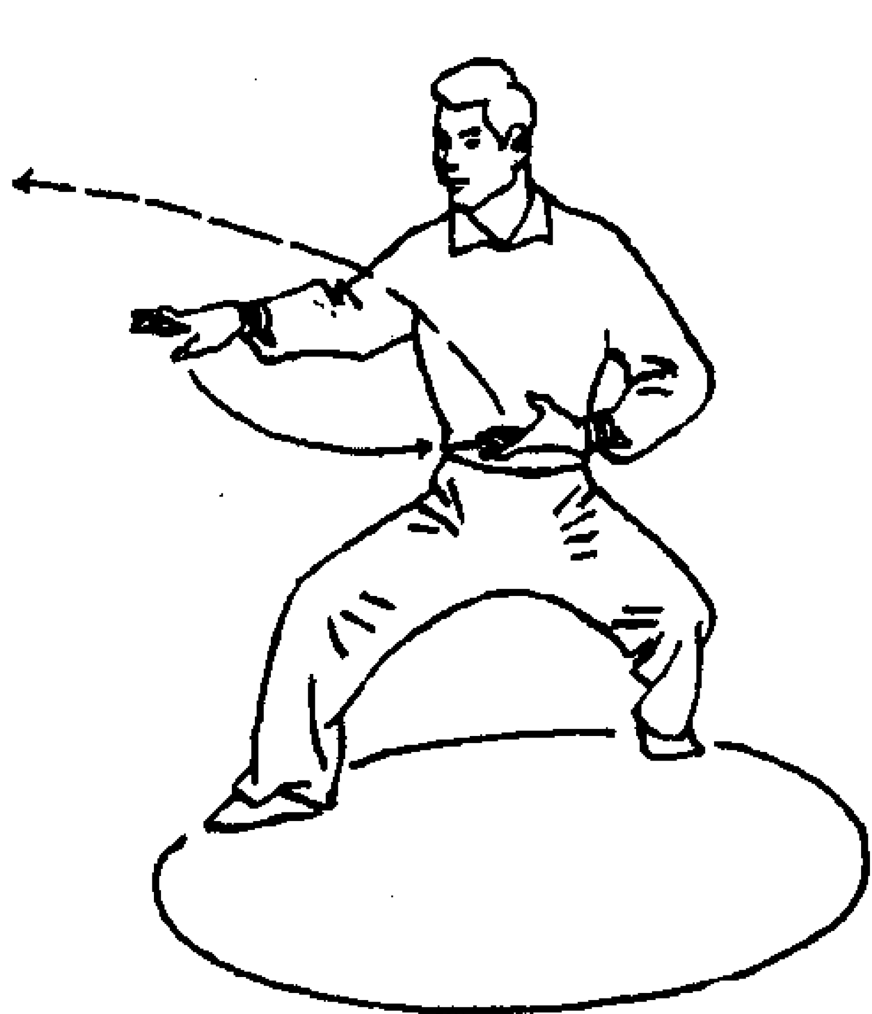

图 1310


图 1311

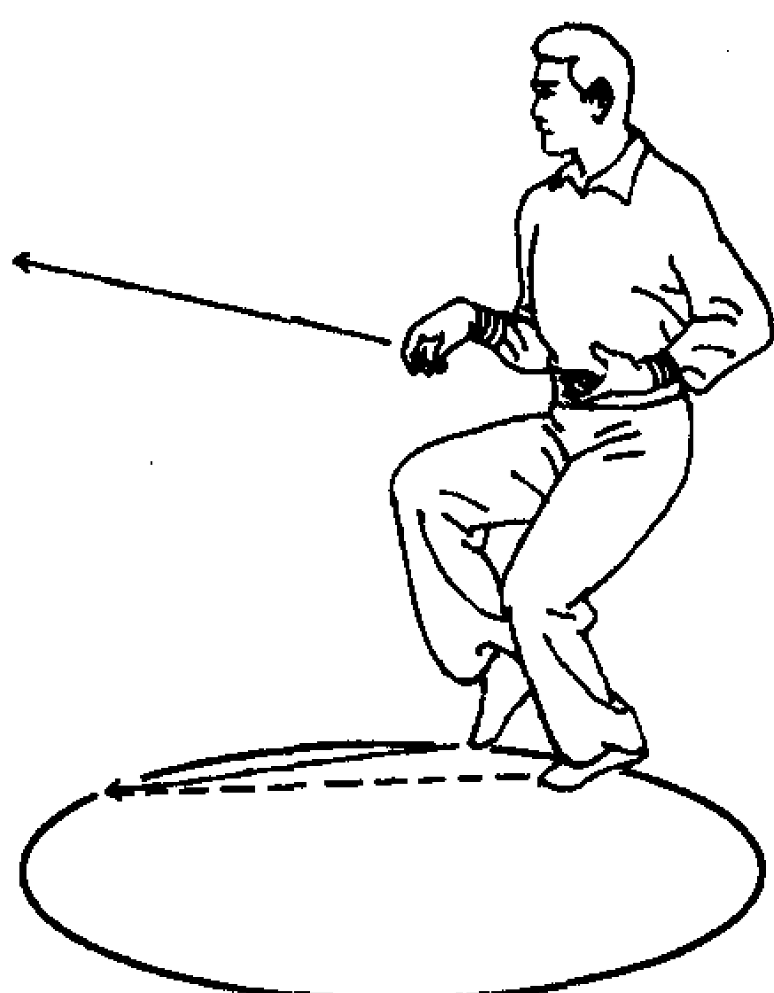

图 1312

6. 搬肘撞掌：接前式。向后退左步，收并右脚虚点地。同时右手搬对方之肘向后

搬带。眼看右手（如图1313）。

上动不停。向前进右步，微跟左步。同时右掌向前撞打。重心后坐于右腿。眼看右掌呈搬肘撞掌式（如图1314）。

7. 平穿掌：接前式。弓右膝，重心前移。提左脚，向右脚前直上步。同时右手由右向左横拦，同时左手由右肘下拧掌向前平穿出。右手收回，停于左肘内侧。重心后坐于右腿。眼看左手。呈平穿掌式（如图1315）。


图1313

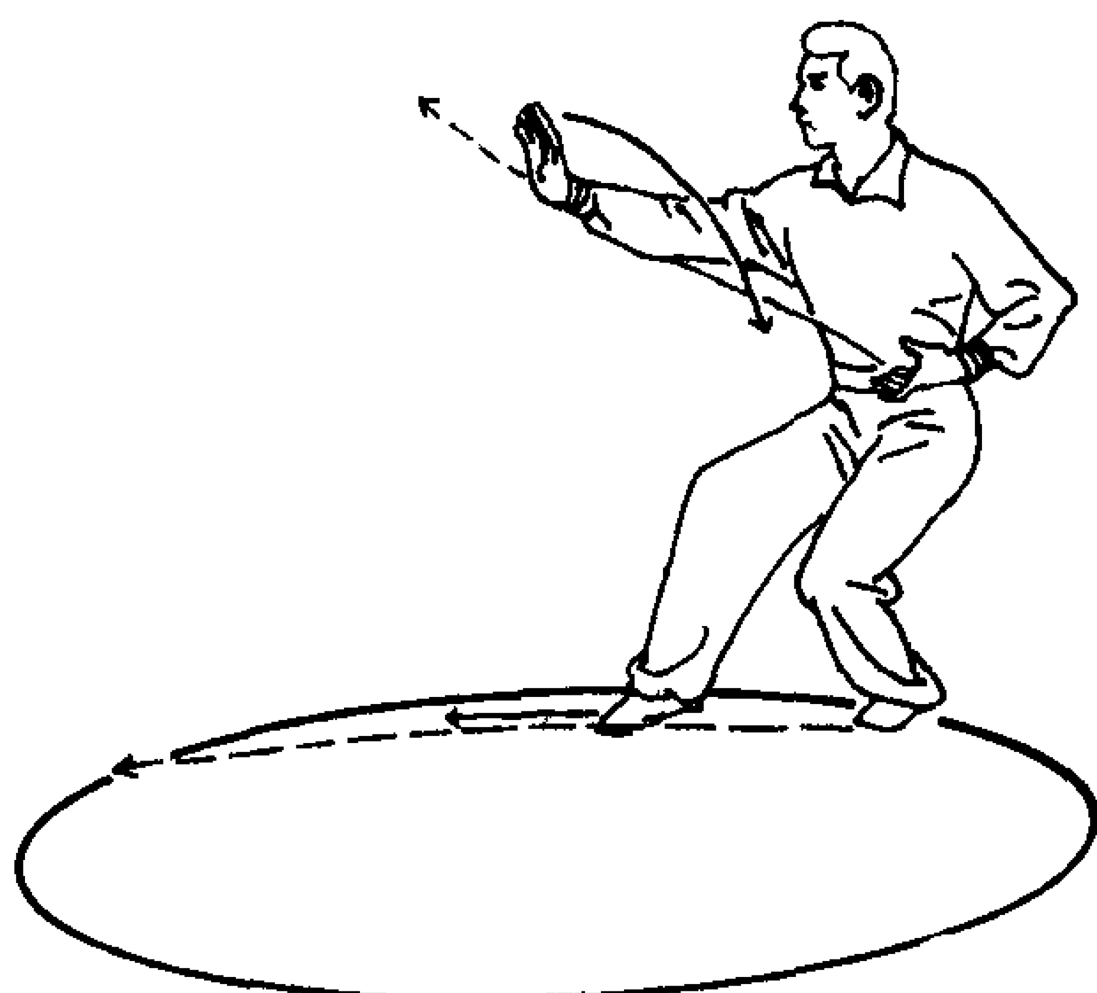

图1314


图1315

8. 回身探掌：同第一掌（如前图1271）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图1272）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图1273、1274、1275）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1276、1277）
12. 移花双接木：同第一掌（如前图1278、1279）
13. 外挂内合：同第一掌（如前图1280）
14. 日月并行：同第一掌（如前图1281）
15. 回身探掌：同第一掌（如前图1282）
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图1283）
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图1284）
18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1285）
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1286）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1287）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图1288、1289、1290）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图1291）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图1292）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1293）

第三掌　白猿献桃

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

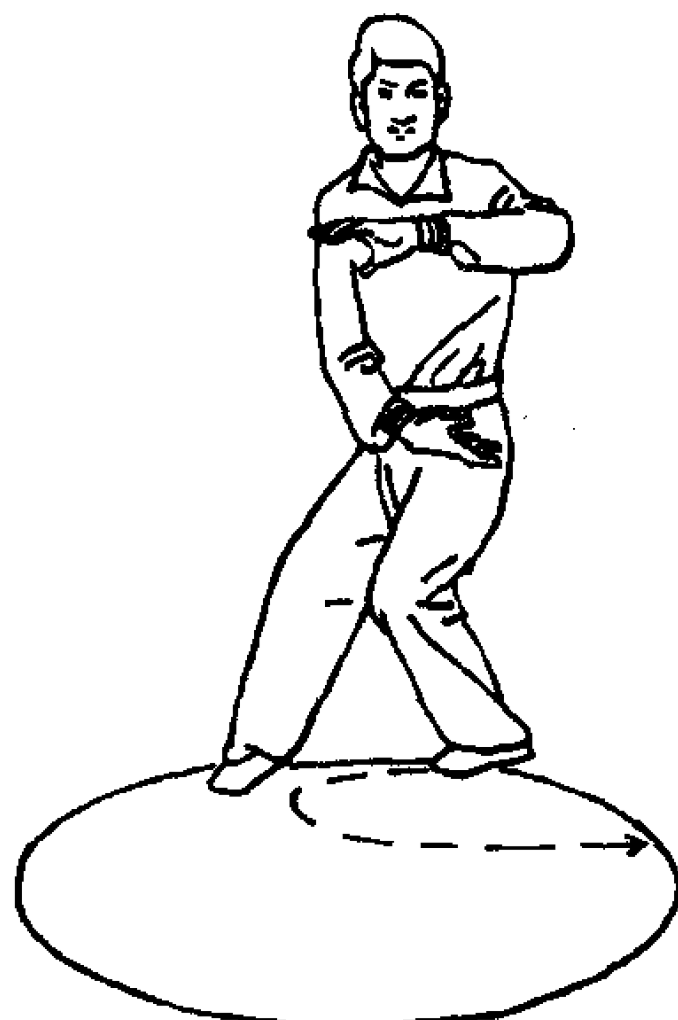
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，震宫卦位时，开始换式（按图 1316）。

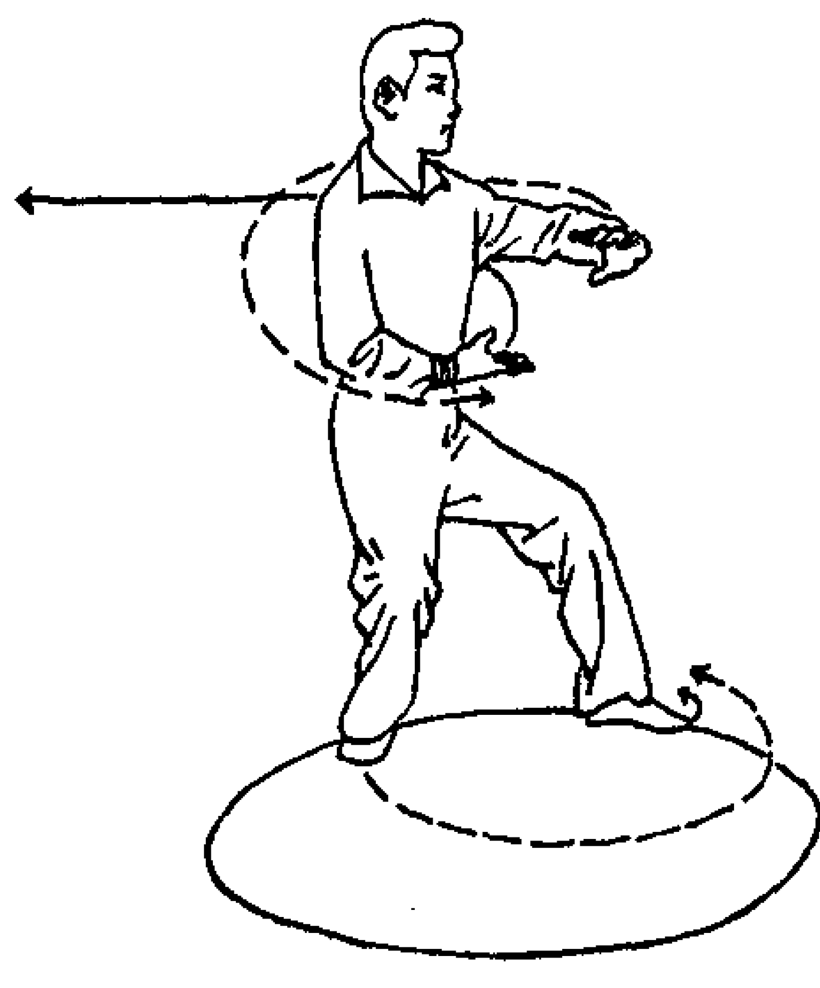
1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1317）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1318）。

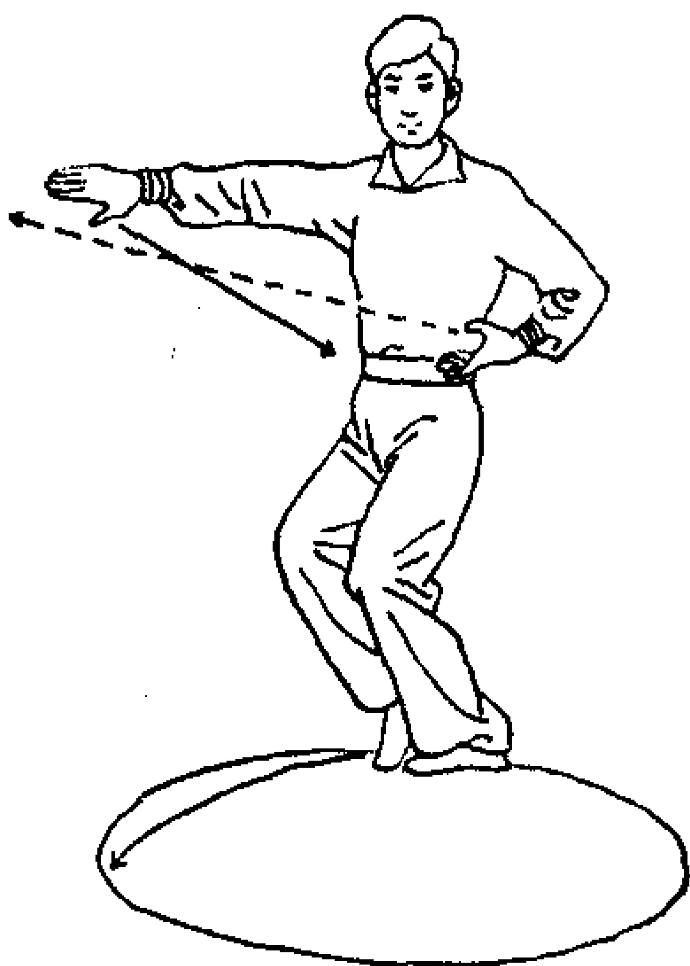

图 1316


图 1317


图 1318

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1319、1320）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1321）。


图1319

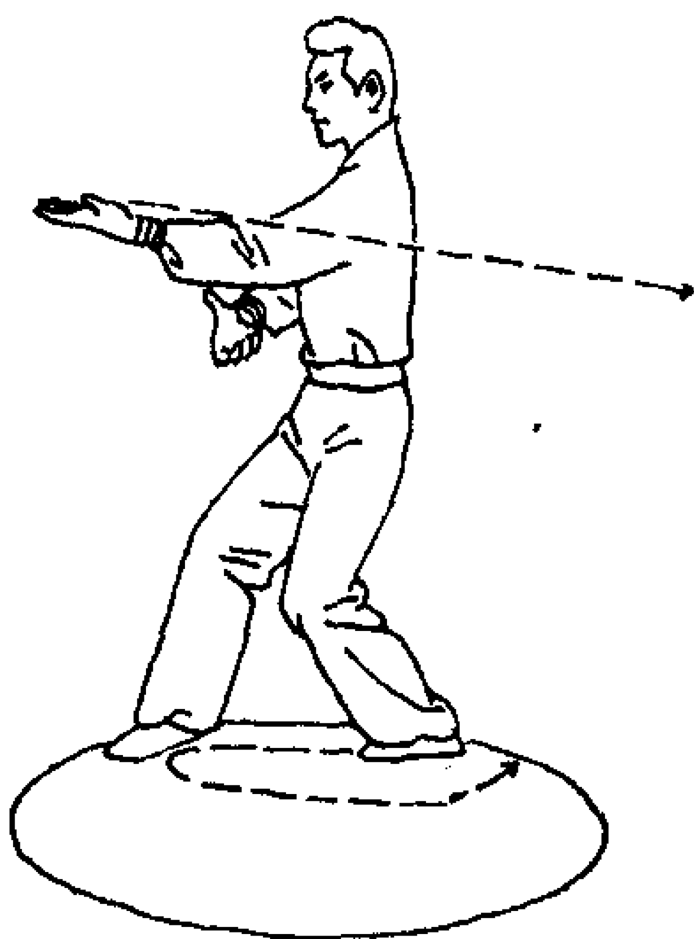

图1320


图1321

4. 叶底偷桃：接前式。并进右脚虚点地，同时右手变俯掌向左肘下穿进，左臂平横胸前，向左扭腰，眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图1322）。

5. 回身团撞：接前式。向右扭腰回身，进右步，微跟左步。同时双掌向外，胸前圆撑，随进步，向右团撞呈回身团撞式（如图1323）。

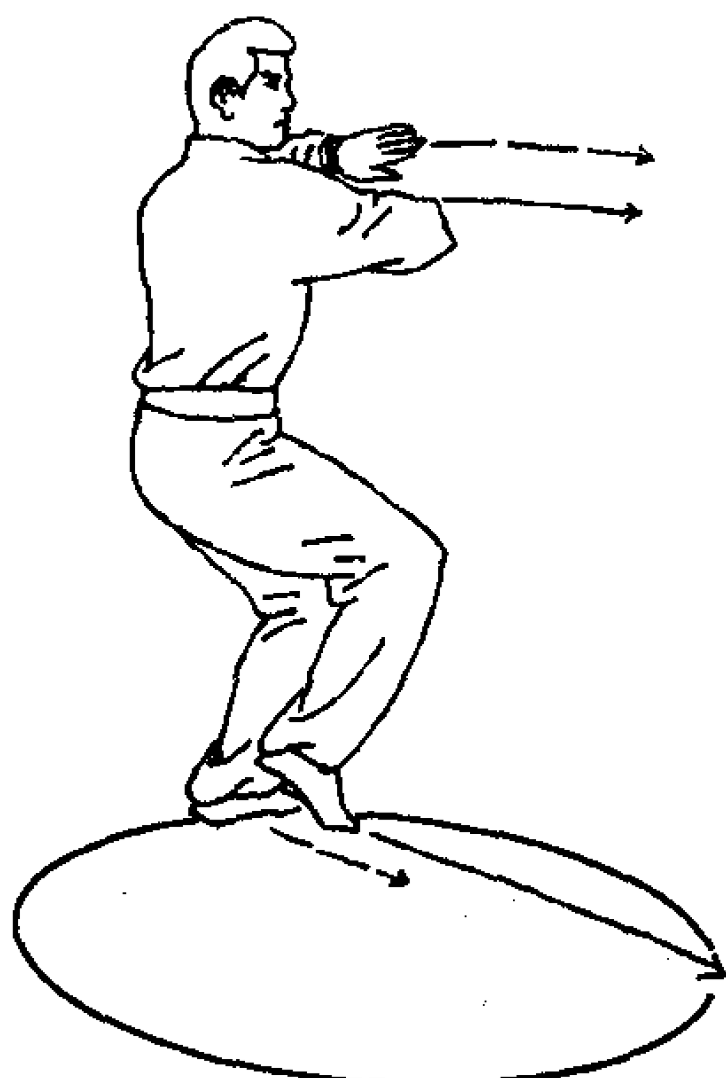

图1322


图1323


图1324

6. 白猿献果：接前式。退左步，收并右脚虚点地。同时，两肘内合，双掌下按。身体正直向左腿下蹲（如图1324）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时双手相捧沿胸上冲对方咽喉。名曰：白猿献果。眼看前方呈白猿献果式（如图1325）。

7. 斜身顶肘：接前式。向后退左步，向左斜身，收并右脚虚点地，同时两臂胸前十字交叉，再向右进右步，微跟左步，向右回身，同时右肘作顶心肘姿势。眼看右肘呈斜身顶肘式（如图1326）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图1238）

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1239）

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1240、1241、1242）

11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1243、1244）

12. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）

13. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）

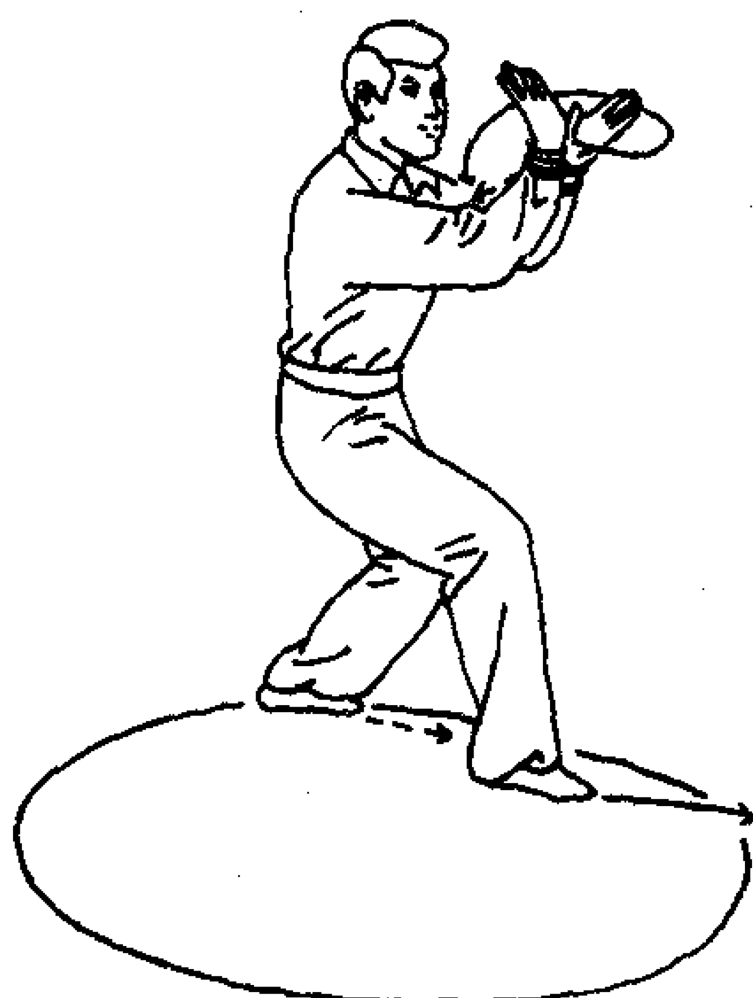

图 1325


图 1326

14. 日月并行：同第一掌（如前图 1248）
15. 回身探掌：同第一掌（如前图 1249）
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1250）
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1251）
18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1252）
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1253）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1254）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1255、1256、1257）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1258）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1259）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位开始换式（按图 1327）。


图 1327


图 1328

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1328）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1329）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸切出。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1330、1331）。


图1329

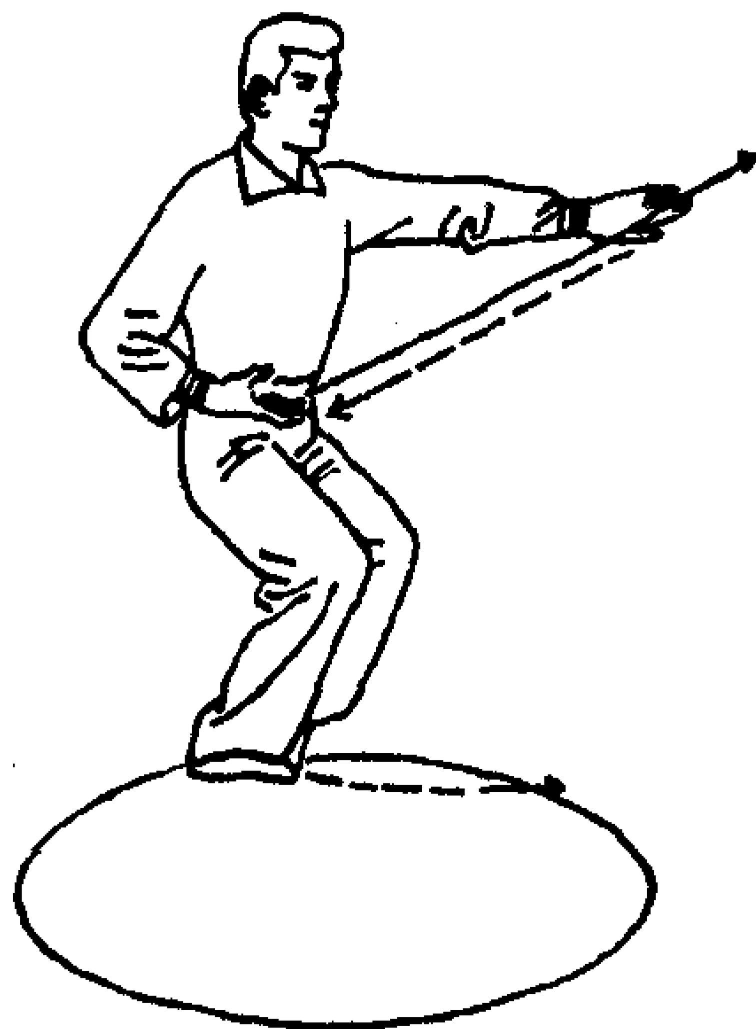

图1330


图1331

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1332）。

4. 叶底偷桃：接前式。并进左脚虚点地，同时左手变俯掌向右肘下穿进，右臂平横胸前，向右扭腰，眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图1333）。

5. 回身团撞：接前式。向左扭腰回身，进左步，微跟右步。同时双掌向外，胸前圆撑，随进步向左团撞（如图1334）。


图1332

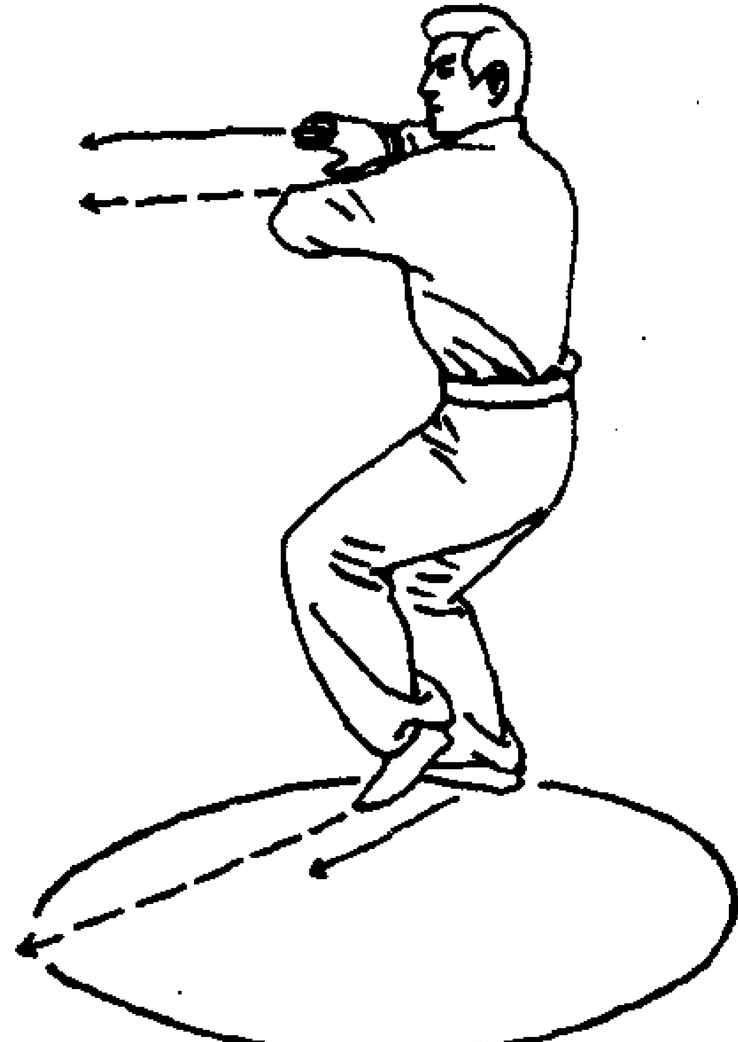

图1333


图1334

6. 白猿献果：接前式。退右步，收并左脚虚点地。同时，两肘内合，双掌下按。

身体正直向右腿下蹲（如图 1335）。

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时双手相捧沿胸上冲对方咽喉。名曰：白猿献果。眼看前方呈白猿献果式（如图 1336）。

7. 斜身顶肘：接前式。向后退右步，向右斜身，收并左脚虚点地，同时两臂胸前十字交叉，再向左进左步，微跟右步，向左回身，同时左肘作顶心肘姿势。眼看左肘（如图 1337）。

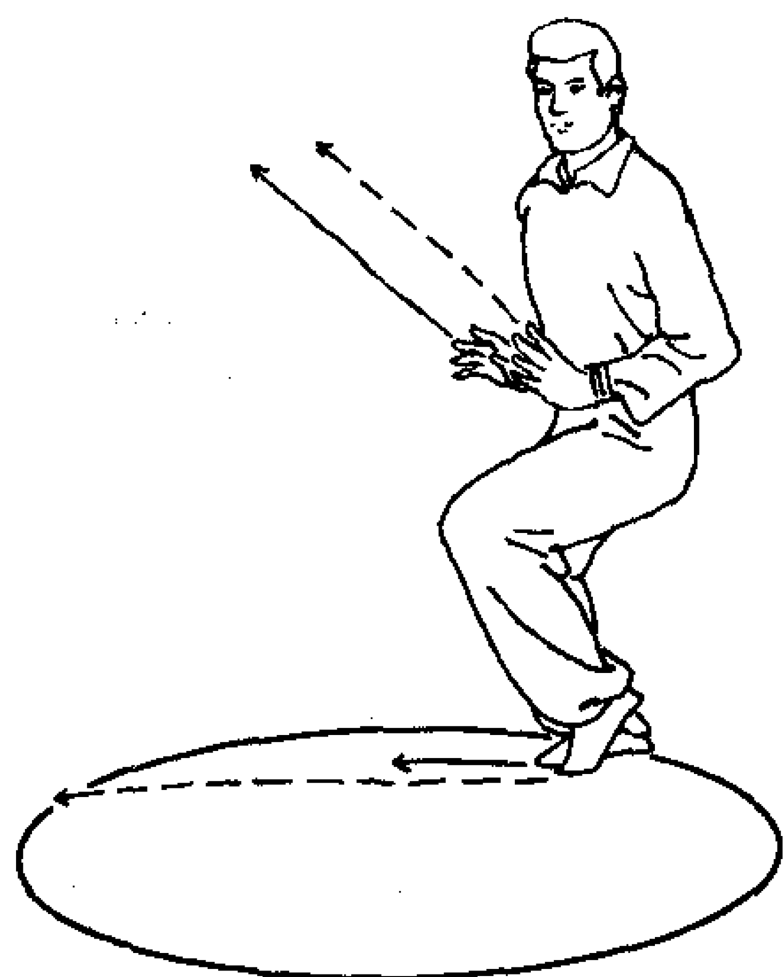


图 1335

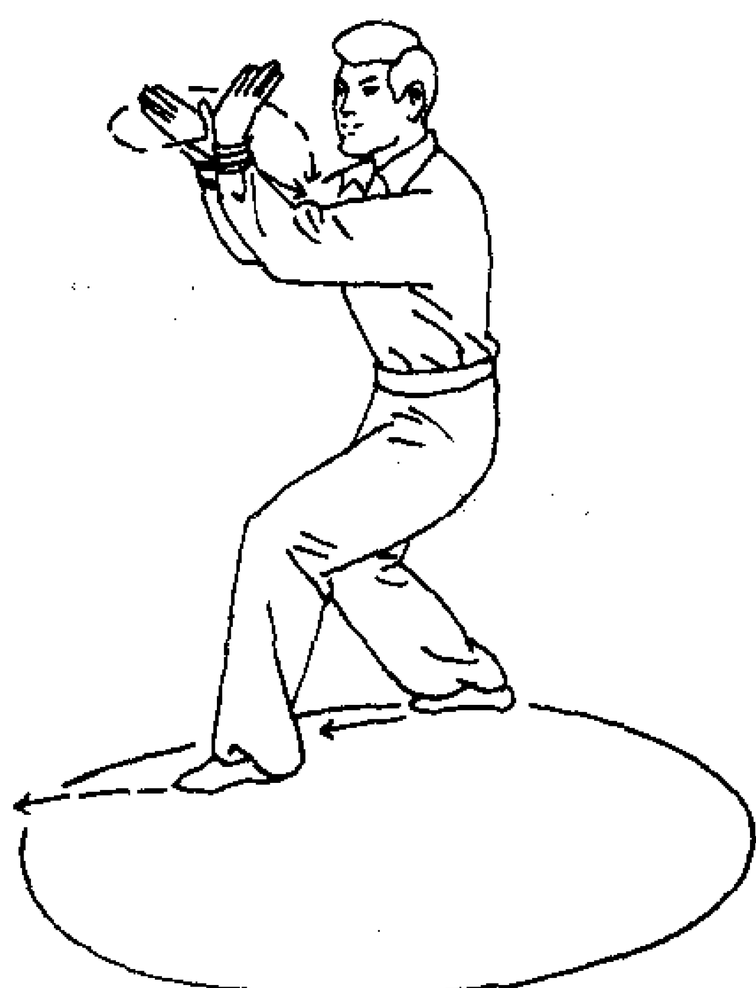
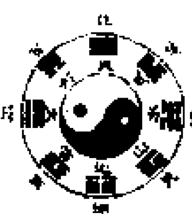


图 1336



图 1337

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1271）
9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1272）
10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1273、1274、1275）
11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1276、1277）
12. 移花双接木：同第一掌（如前图 1278、1279）
13. 外挂内合：同第一掌（如前图 1280）
14. 日月并行：同第一掌（如前图 1281）
15. 回身探掌：同第一掌（如前图 1282）
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1283）
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1284）
18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1285）
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1286）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1287）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1288、1289、1290）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1291）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1292）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1293）



第四掌　拨云见日

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（按图1338）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1339）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1340）。



图1338

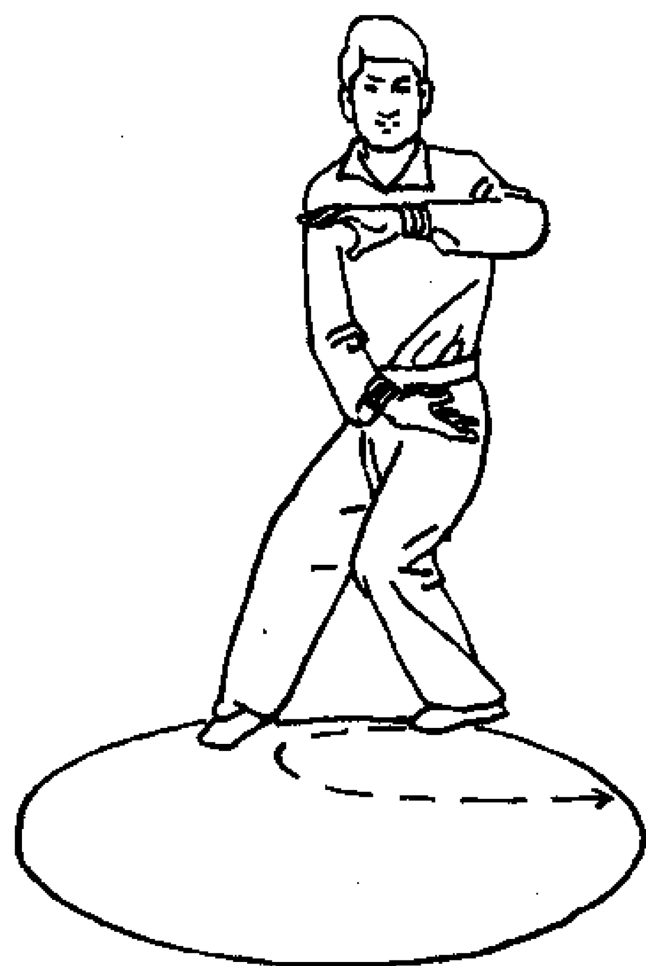


图1339

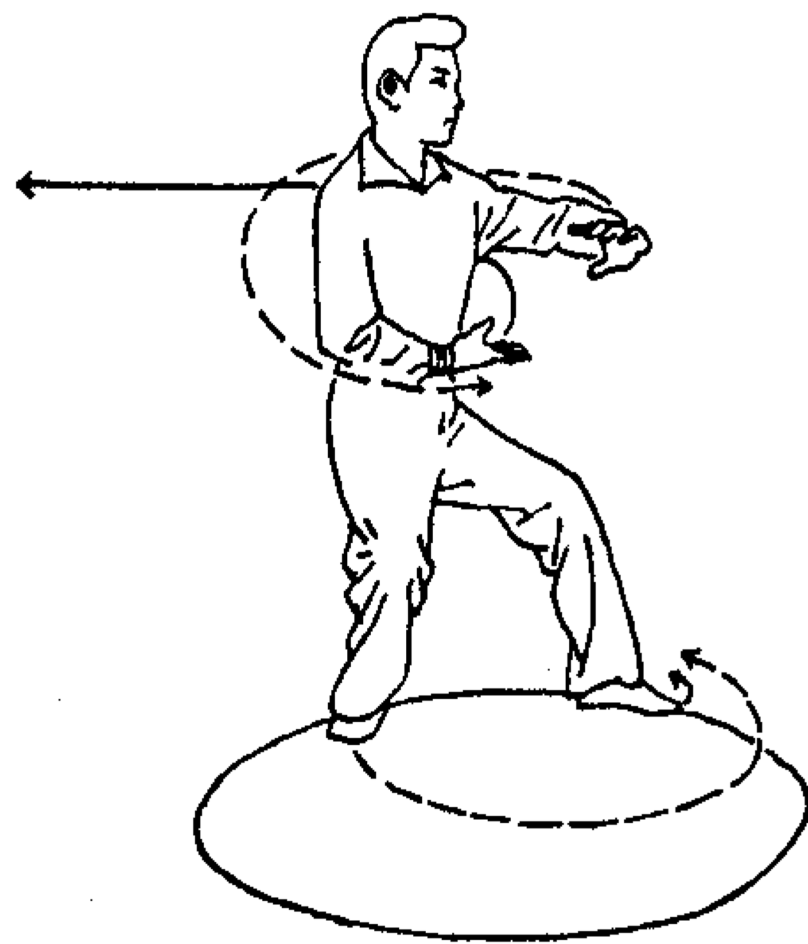
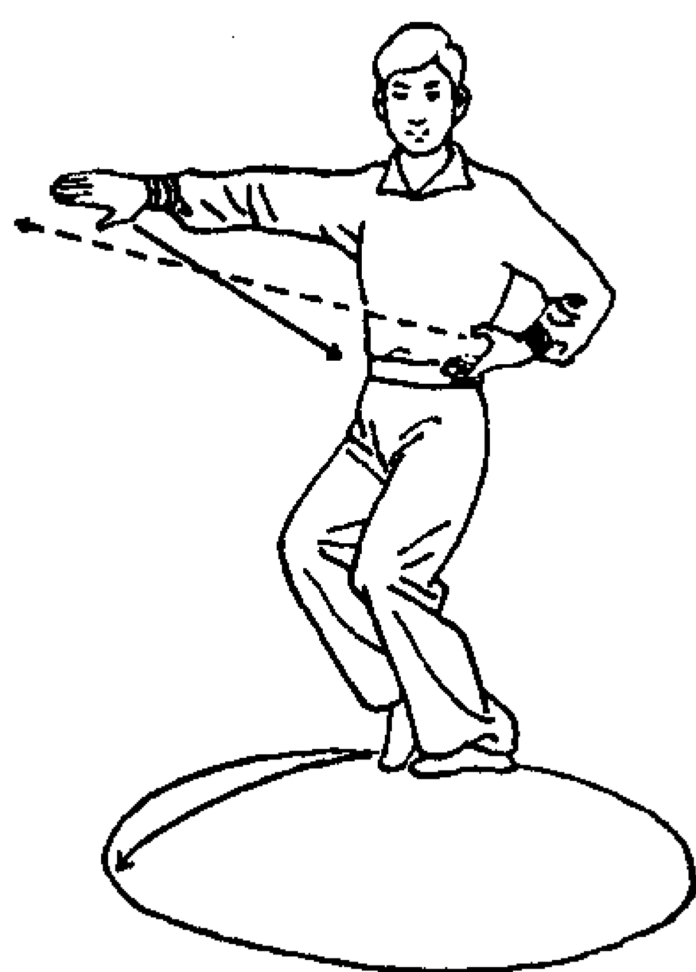
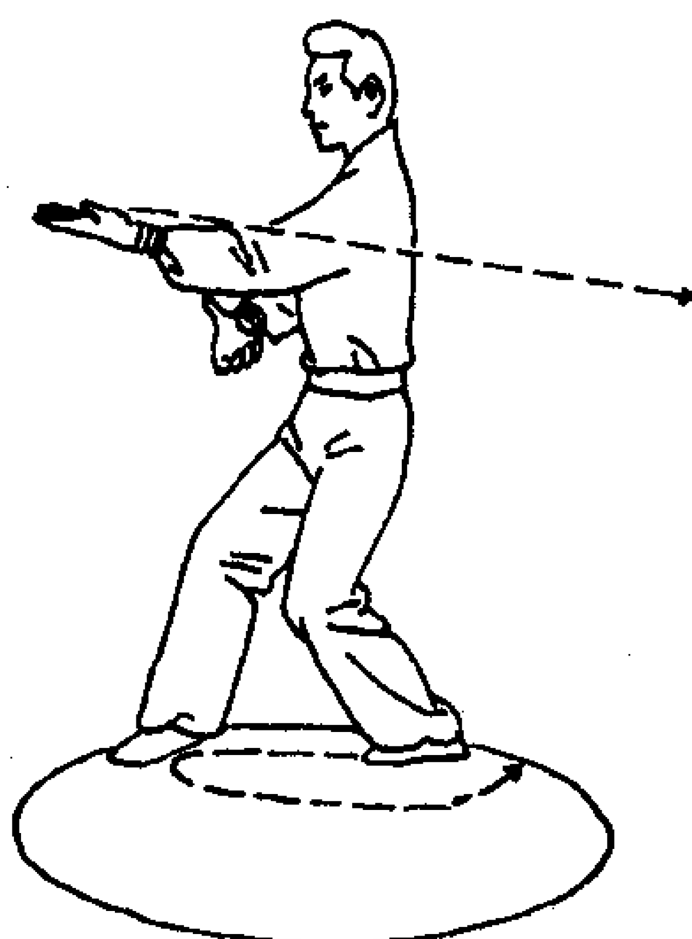


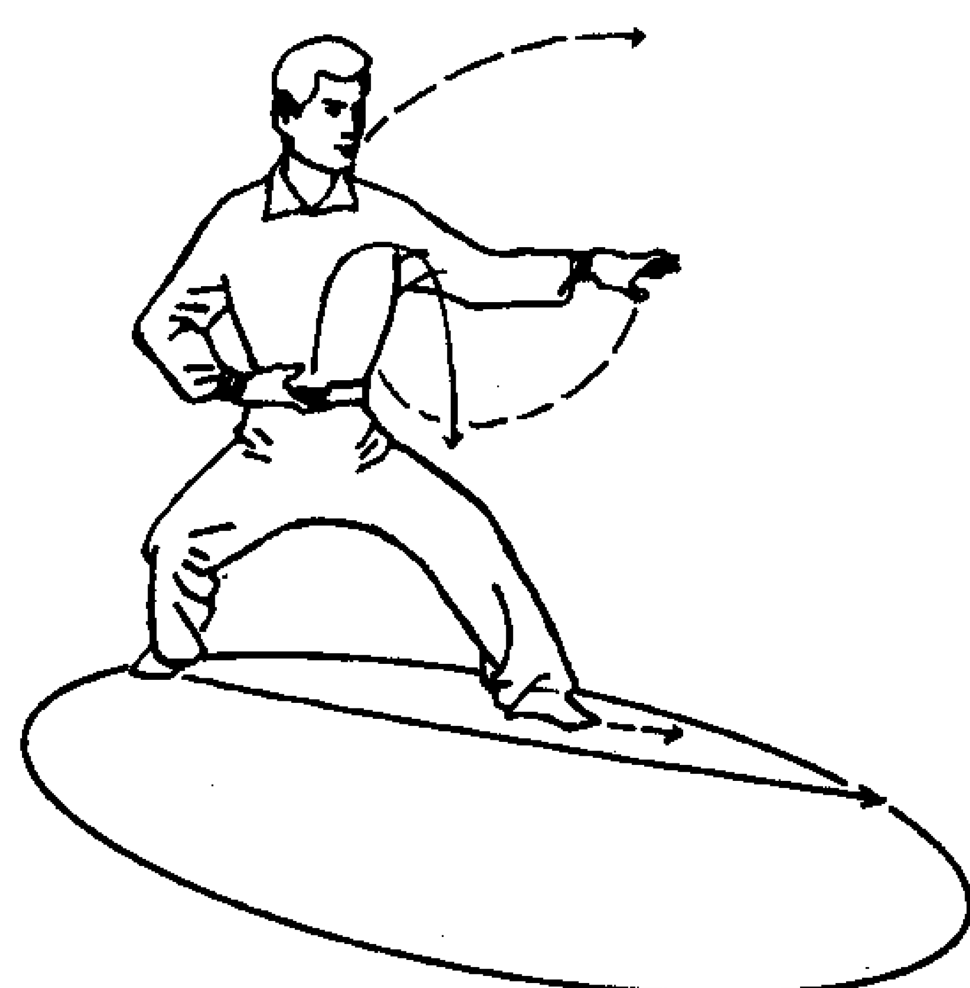
图1340

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1341．1342）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1343）。


图 1341


图 1342


图 1343

4. 乌云盖顶：接前式。向左脚前扣上右步，右手搬拗对方手腕，向右胯外下伸，同时左手由头上向对方作盖顶掌。眼看右肩外呈乌云盖顶式（如图 1344）。

5. 拨云见日：接前式。左手在头上向左云缠，同时右手上挑外拨，左手变仰掌向右斩肋，眼看左掌。呈拨云见日式（如图 1345）。

6. 阴掌削喉：接前式。向右横进右步，微跟左步。变左手向上高杨，右手旋腕变俯掌向右打削喉掌。眼看右掌呈阴掌削喉式（如图 1346）。


图 1344


图 1345


图 1346

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1238）

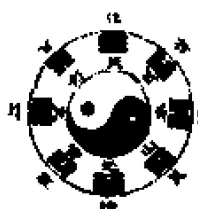
8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1239）

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1240、1241、1242）

10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1243、1244）

11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）

12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）



13. 日月并行：同第一掌（如前图 1248）
14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1249）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1250）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1251）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1252）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1253）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1254）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1255、1256、1257）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1258）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1259）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图 1347）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1348）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1349）。


图 1347

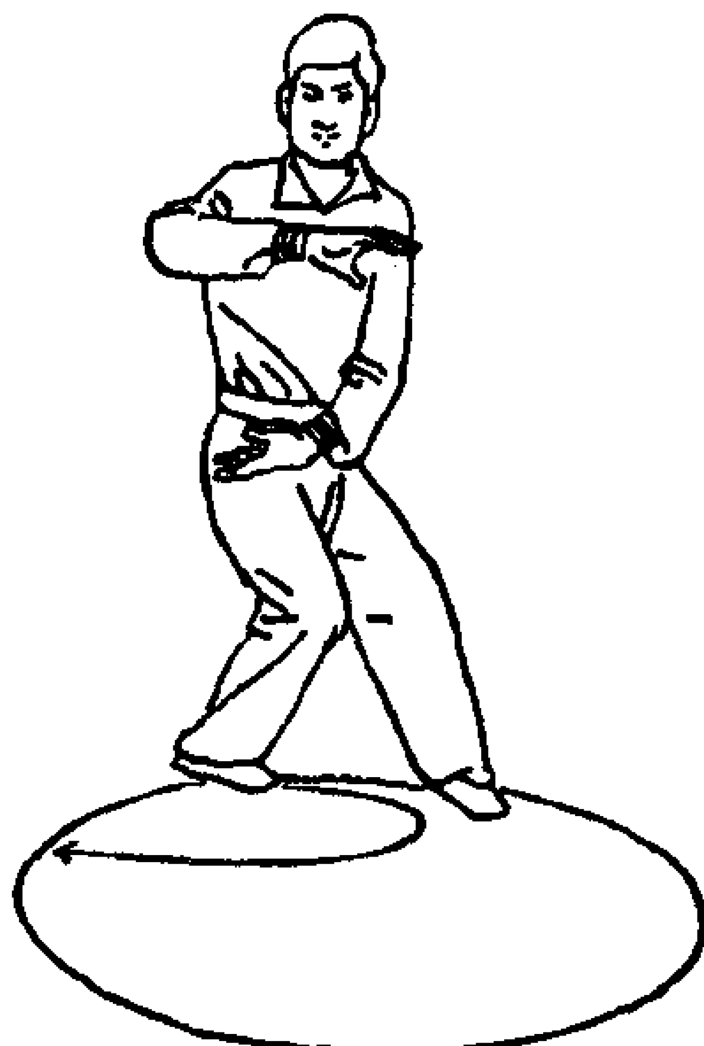

图 1348


图 1349

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1350、1351）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1352）。

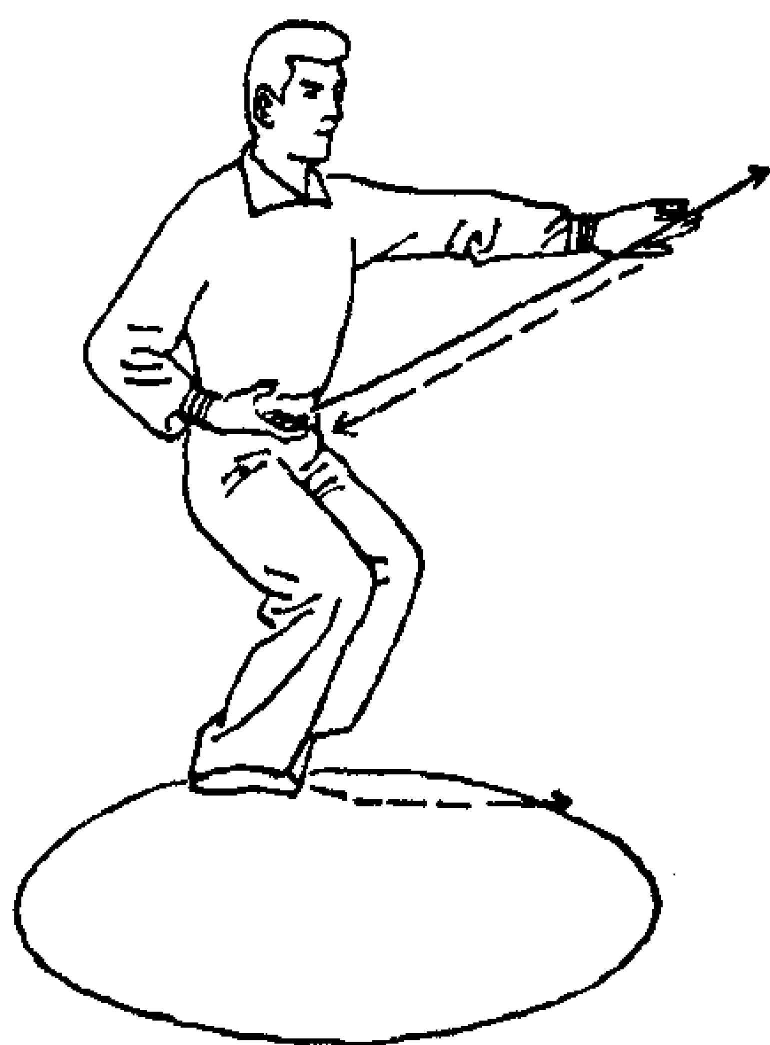
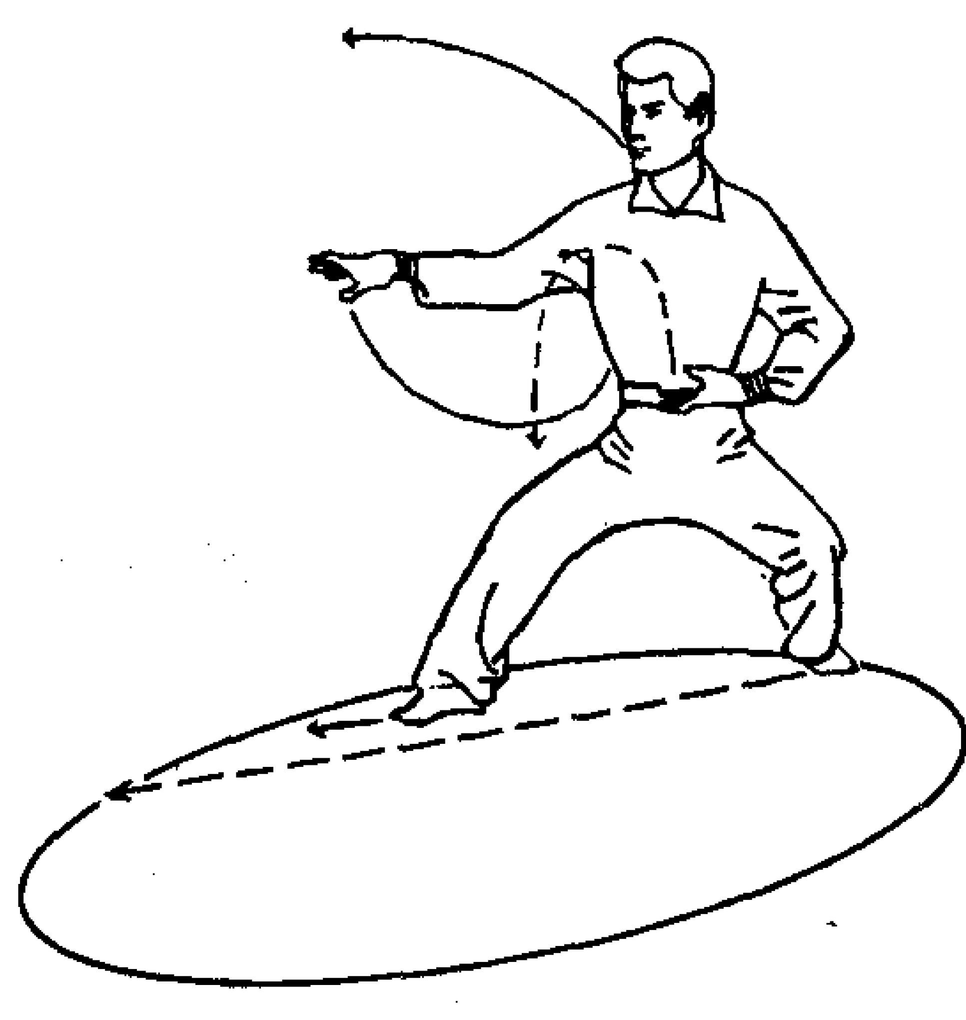

图 1350


图 1351


图 1352

4. 乌云盖顶：接前式。扣上左步，左手搬拗对方手腕，向左胯外下伸，同时右手由头上向对方作盖顶掌。眼看左肩外呈乌云盖顶式（如图 1353）。

5. 拨云见日：接前式。右手在头上向右云缠，同时左手上挑外拨，右手变仰掌向左斩肋，眼看右掌。呈拨云见日式（如图 1354）。

6. 阴掌削喉：接前式。向左横进左步，微跟右步。变右手向上高扬，左手旋腕变俯掌向左打削喉掌。眼看左掌呈阴掌削喉式（如图 1355）。

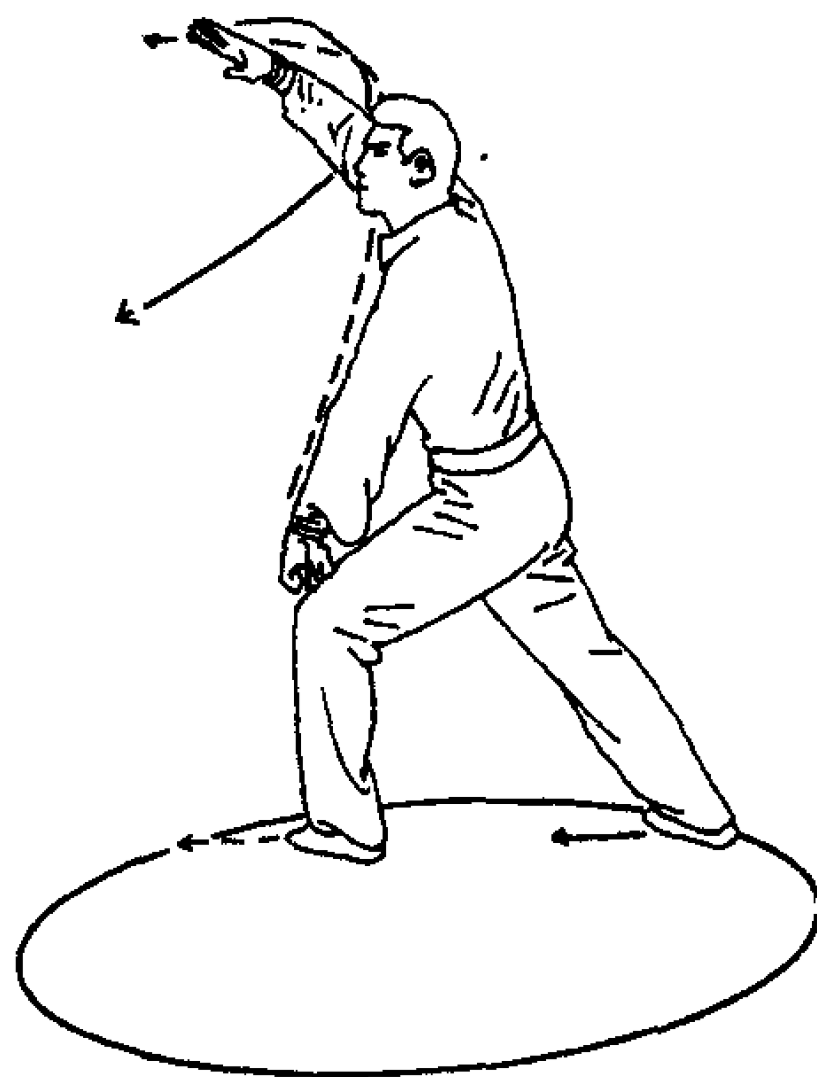
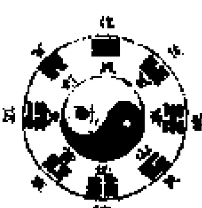

图 1353


图 1354


图 1355

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1271）

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1272）



9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1273、1274、1275）
10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1276、1277）
11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1278、1279）
12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1280）
13. 日月并行：同第一掌（如前图 1281）
14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1282）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1283）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1284）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1285）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1286）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1287）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1288、1289、1290）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1291）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1292）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1293）

第五掌　顺步撩衣

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（按图 1356）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1357）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1358）。


图 1356

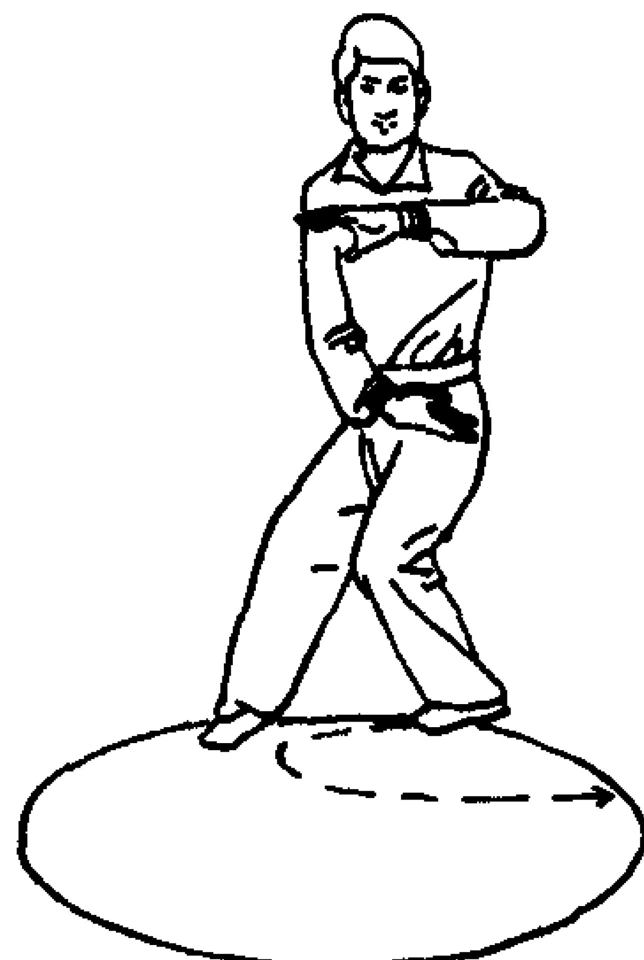
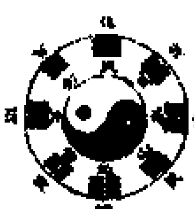

图 1357

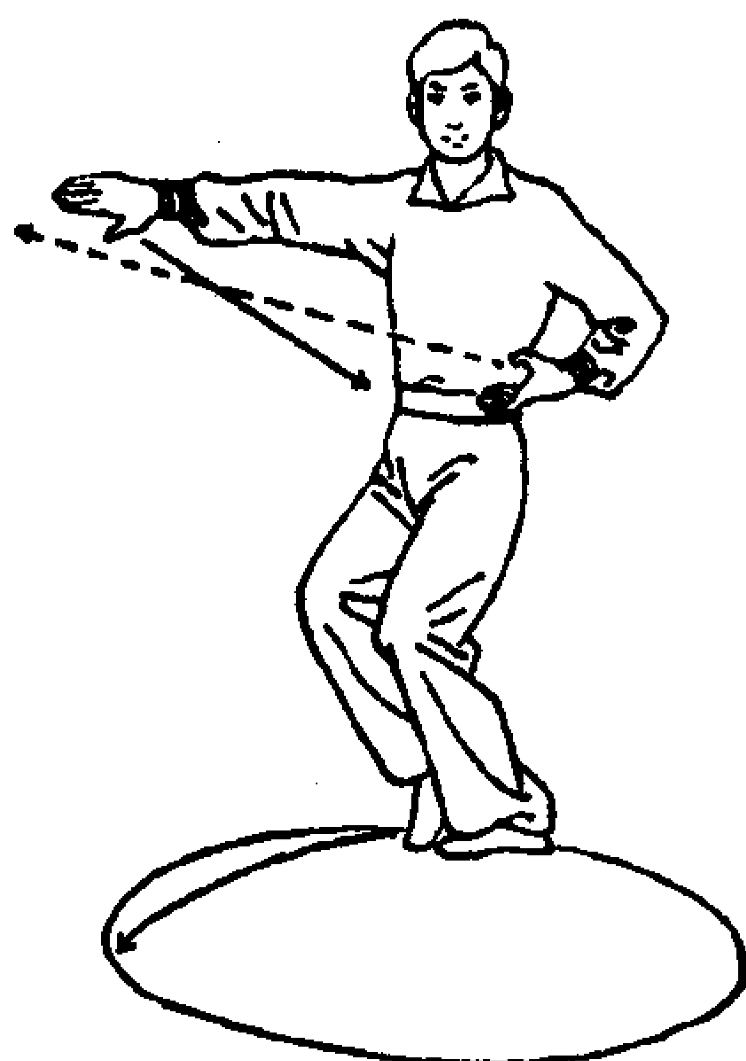

图 1358

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1359、1360）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍



端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1361）。


图1359

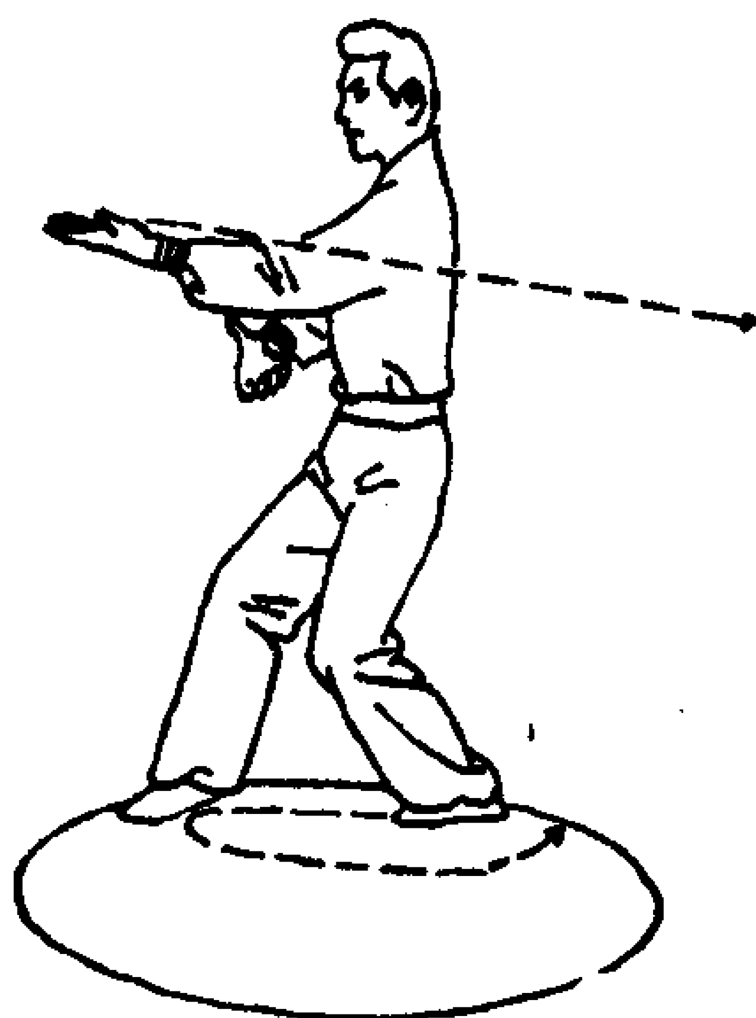

图1360


图1361

4. 顺步右撩衣：接前式。进并右步足尖虚点地，同时右手由裆下插，左手上护右肩前。眼看左掌前（如图1362）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时右手顺右腿向前上挑，左掌下落裆前。眼看右手前。呈顺步右撩衣式（如图1363）。

5. 左斜飞式：接前式。向前上左步，同时右手向左拦，向右后带，同时左手随左步向左前上方横桃。呈斜飞式式（如图1364）。


图1362


图1363


图1364

6. 摇缠挑撞：接前式。向后撤退左步，收并右脚虚点地。同时左手由左向右横拦掌，右手由左臂下向右前方摇缠捋手后带。眼看右掌前（如图1365）。

上动不停。向前进右步。微跟左步，右手向前上挑，同时左掌由右肘下向前推撞。眼看右掌前。呈摇缠挑撞掌式（如图1366）。

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1238）

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图1239）

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图1240、1241、1242）

10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1243、1244）

11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）

12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）

13. 日月并行：同第一掌（如前图 1248）

14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1249）

15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1250）

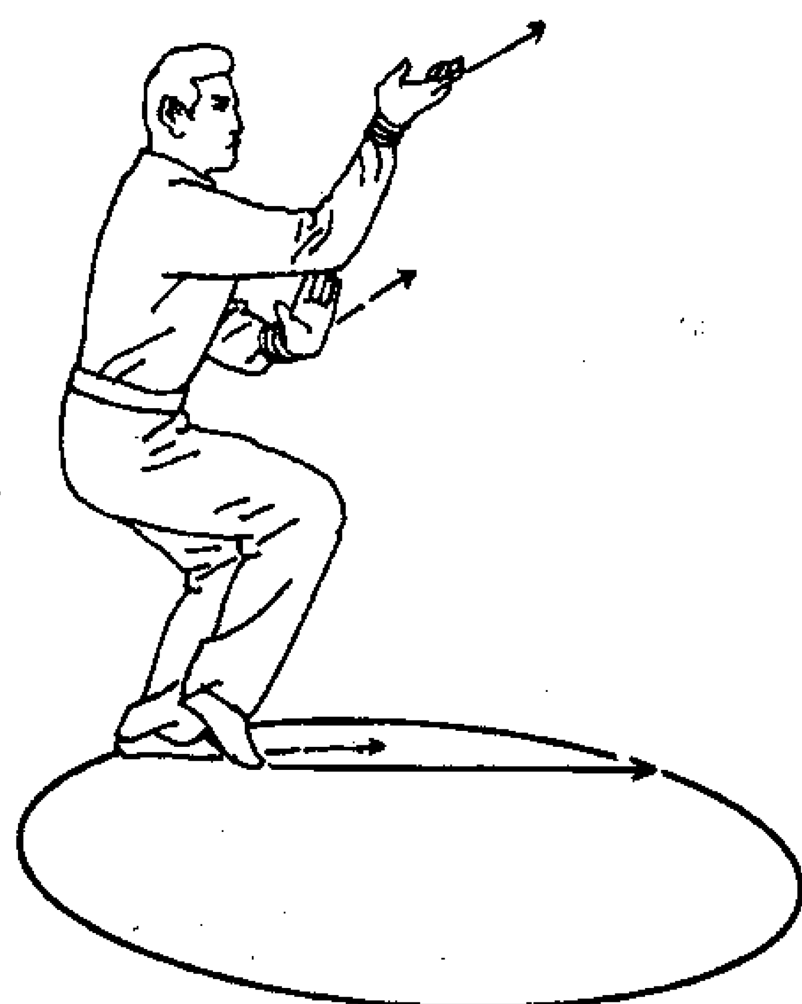


图 1365



图 1366

16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1251）

17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1252）

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1253）

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1254）

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1255、1256、1257）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1258）

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1259）

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图 1367）。



图 1367

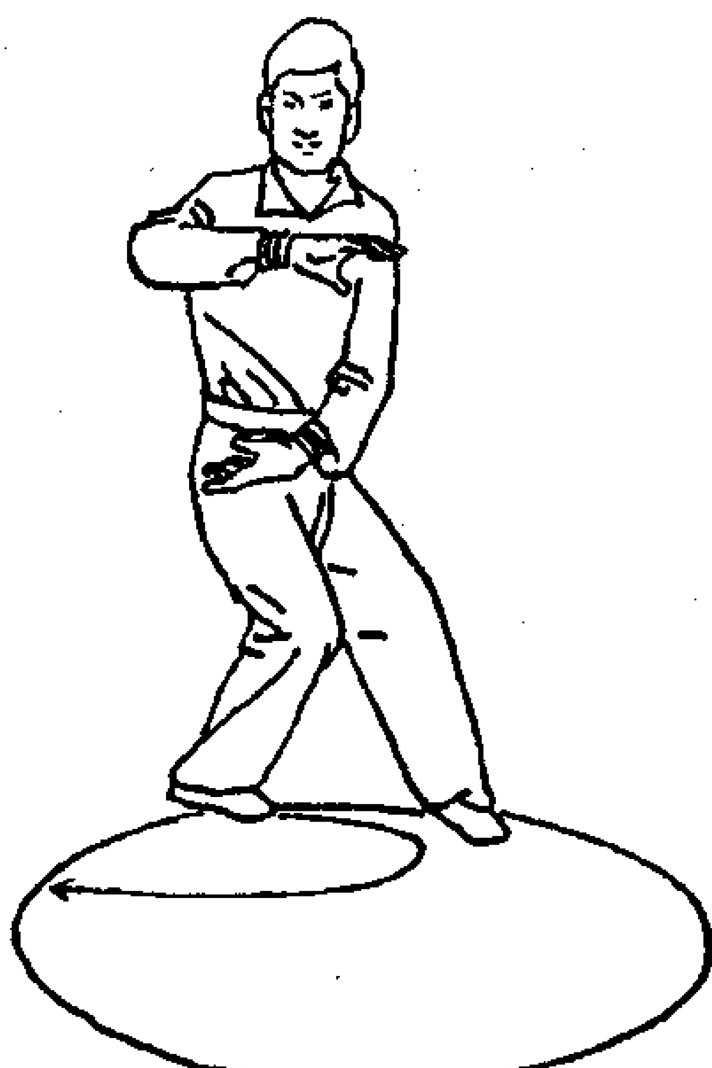
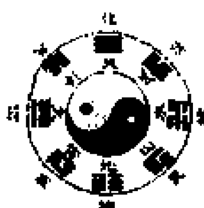


图 1368



图 1369

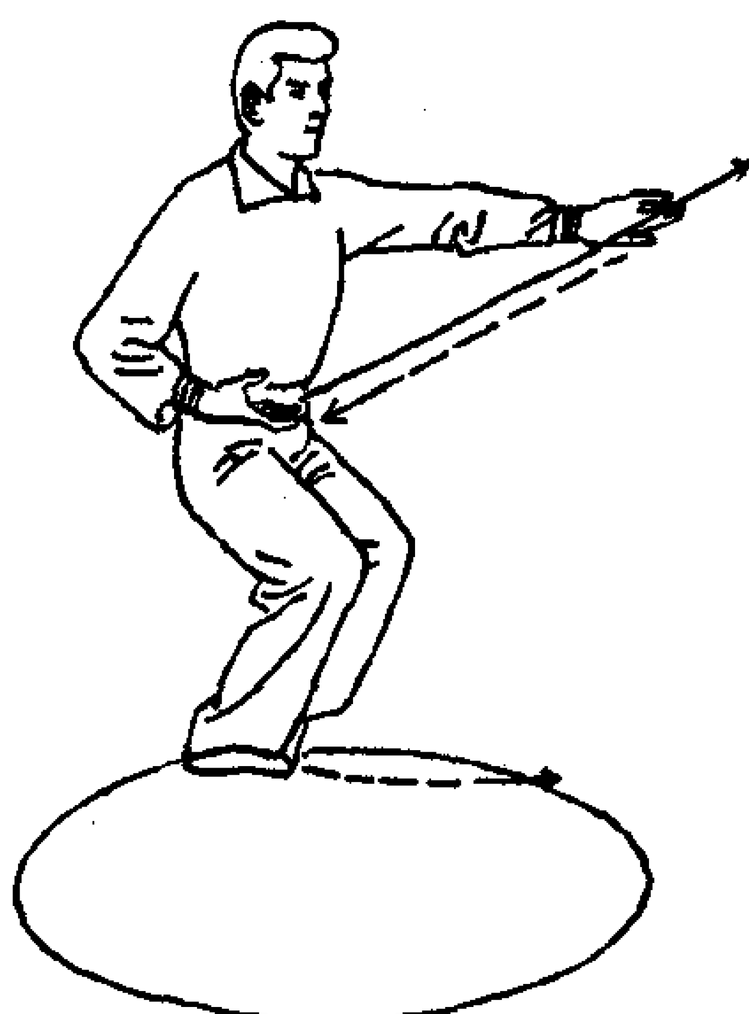


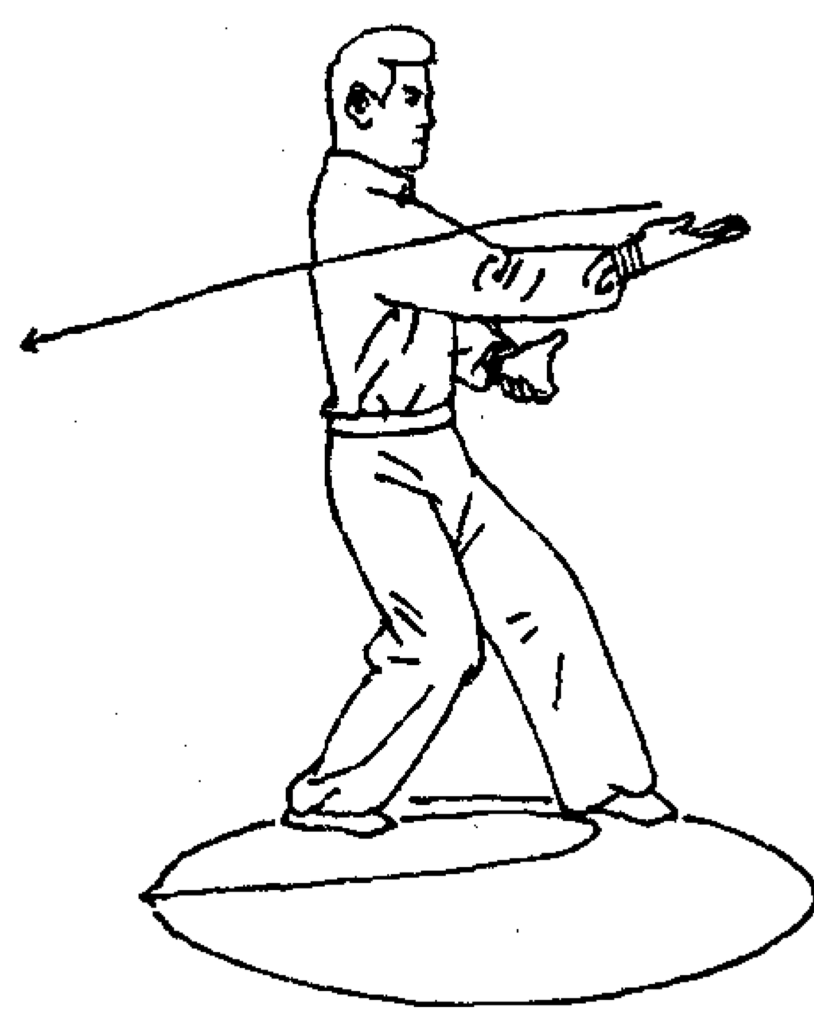
1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1368）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1369）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1370、1371）。

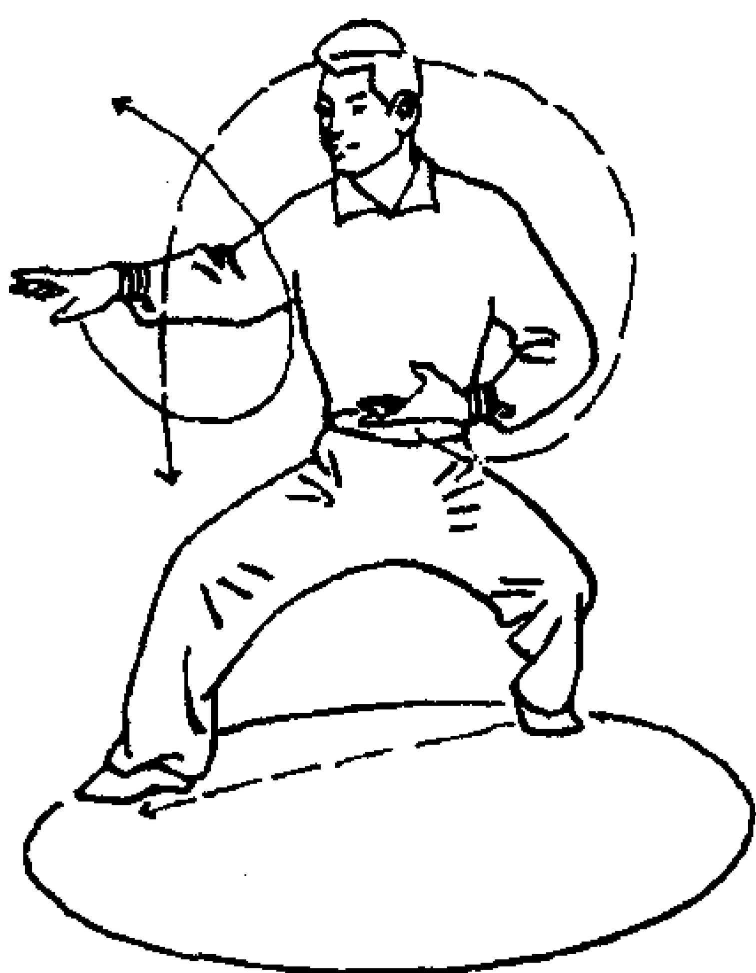

图 1370


图 1371

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1372）。

4. 顺步左撩衣：接前式。进并左步足尖虚点地，同时左手由裆下插，右手上护左肩前。眼看右掌前（如图 1373）。

上动不停。向前进左步，微跟右步，同时左手顺左腿向前上挑，右掌下落裆前。眼看左手前。呈顺步左撩衣式（如图 1374）。


图 1372

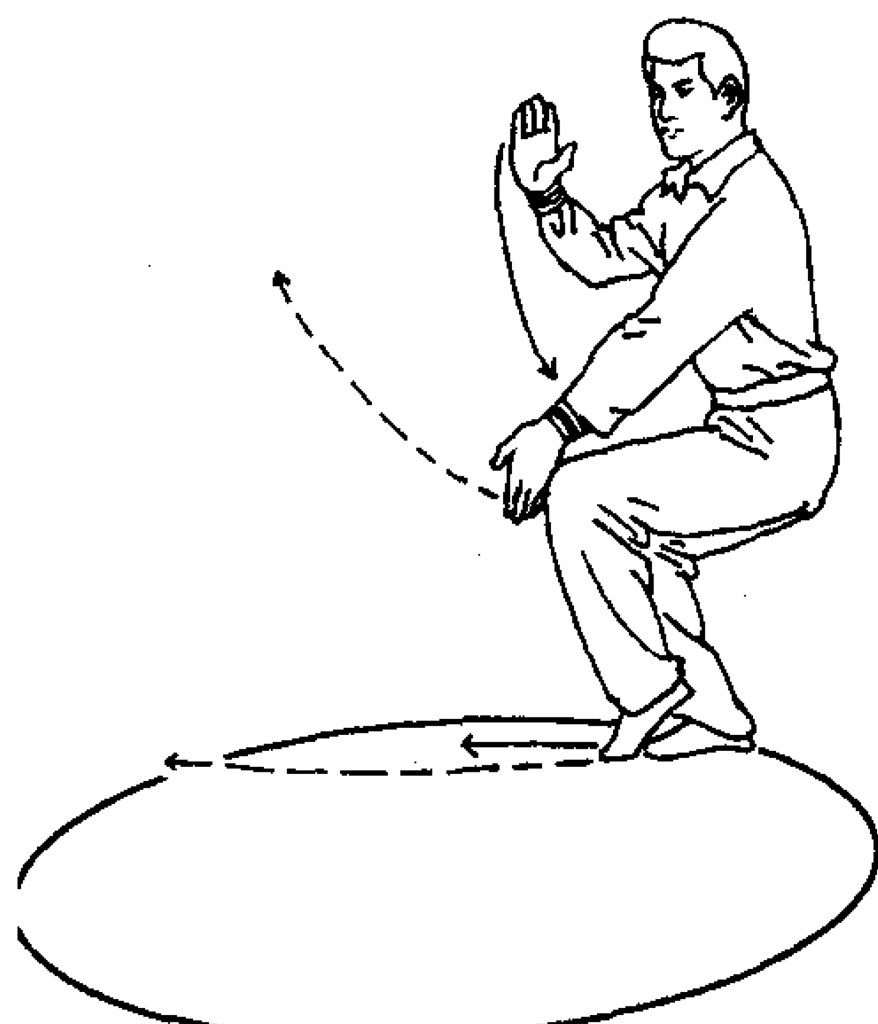

图 1373


图 1374

5. 左斜飞式：接前式。向前上右步，同时左手向右拦，向左后带，同时右手随右

步向右前上方横桃。呈左斜飞式（如图1375）。

6. 摇缠挑撞：接前式。向后撤退右步，收并左脚虚点地。同时右手由右向左横拦掌，左手由右臂下向右前方摇缠捋手后带。眼看左掌前（如图1376）。

上动不停。向前进左步。微跟右步，左手向前上挑，同时右掌由左肘下向前推撞。眼看左掌前。呈摇缠挑撞掌式（如图1377）。


图1375

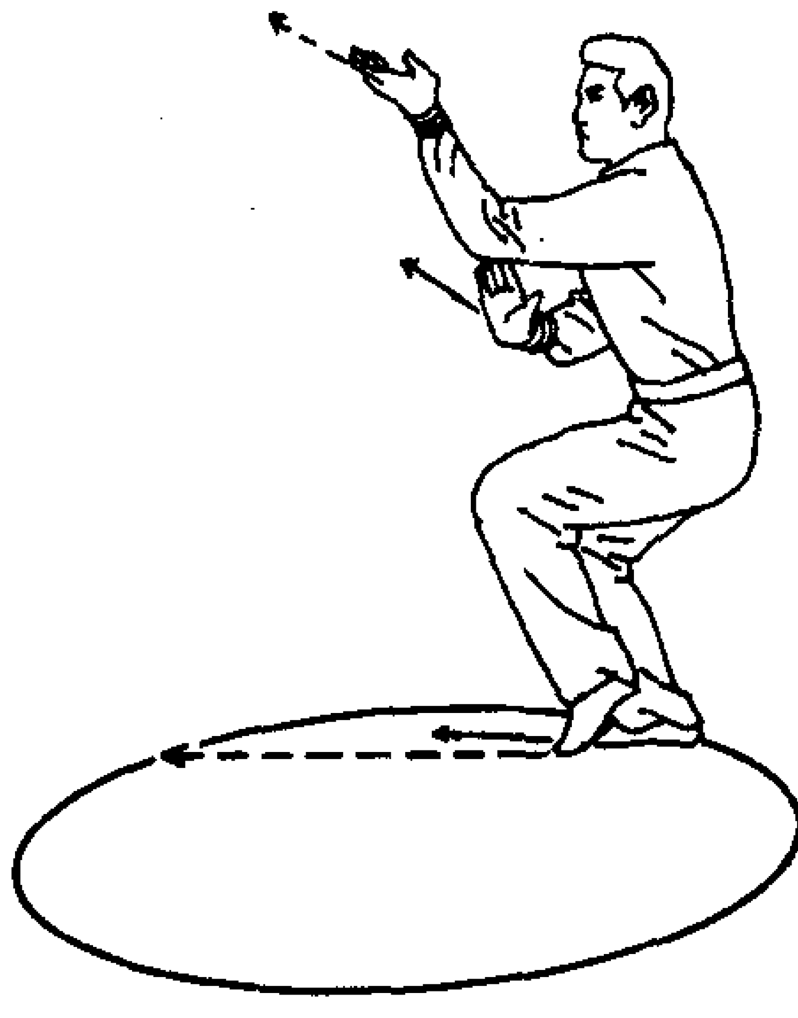
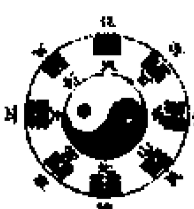

图1376


图1377

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1271）
8. 叶底藏花：同第一掌（如前图1272）
9. 狮子摇头：同第一掌（如前图1273、1274、1275）
10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1276、1277）
11. 移花双接木：同第一掌（如前图1278、1279）
12. 外挂内合：同第一掌（如前图1280）
13. 日月并行：同第一掌（如前图1281）
14. 回身探掌：同第一掌（如前图1282）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图1283）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图1284）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1285）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1286）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1287）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图1288、1289、1290）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图1291）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图1292）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1293）



第六掌　托枪打虎

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（按图 1378）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1379）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1380）。



图 1378

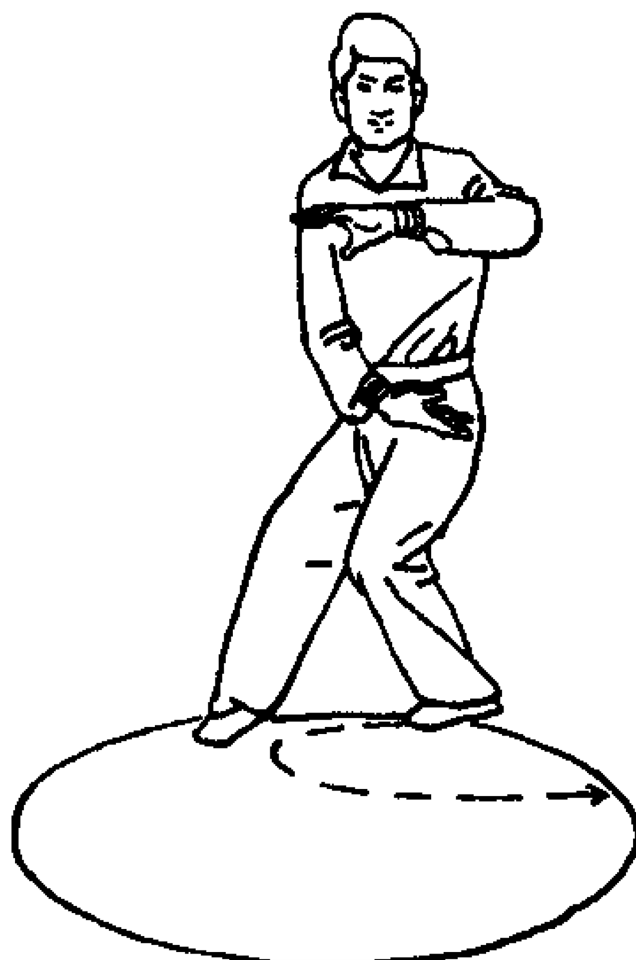


图 1379



图 1380

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1381、1382）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1383）。

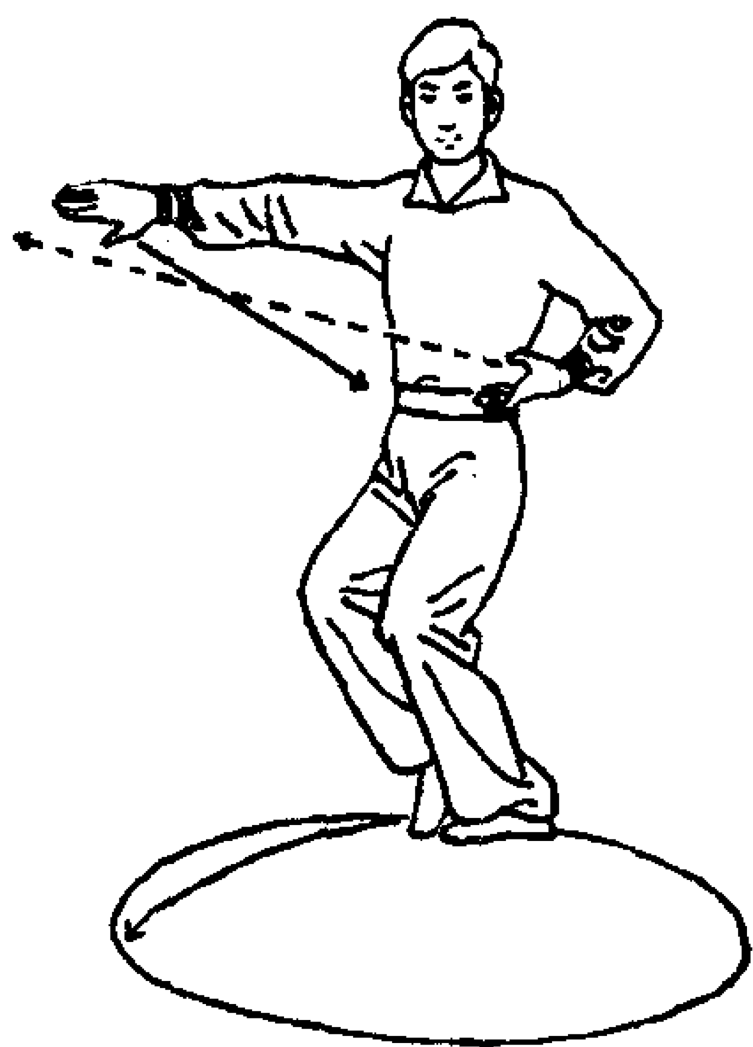


图1381

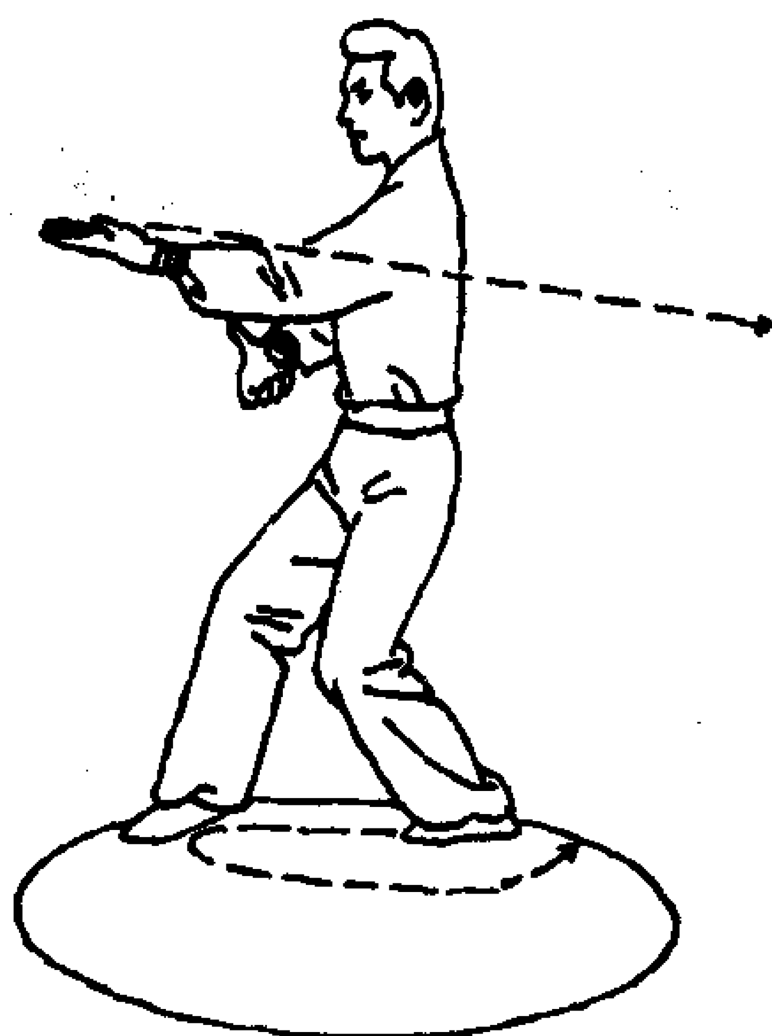


图1382



图1383

4. 缠肘领手：接前式。上右步，同时右手从左掌下向前作缠肘式，左掌俯于右肘弯处。眼看右掌前呈缠肘领手式（如图1384）。

上动不停。向左扭腰，右手向左方带领，向右脚后倒插左步，同时左掌沿右肘下向前平伸出，右肘向后猛顶。（如图1385）。

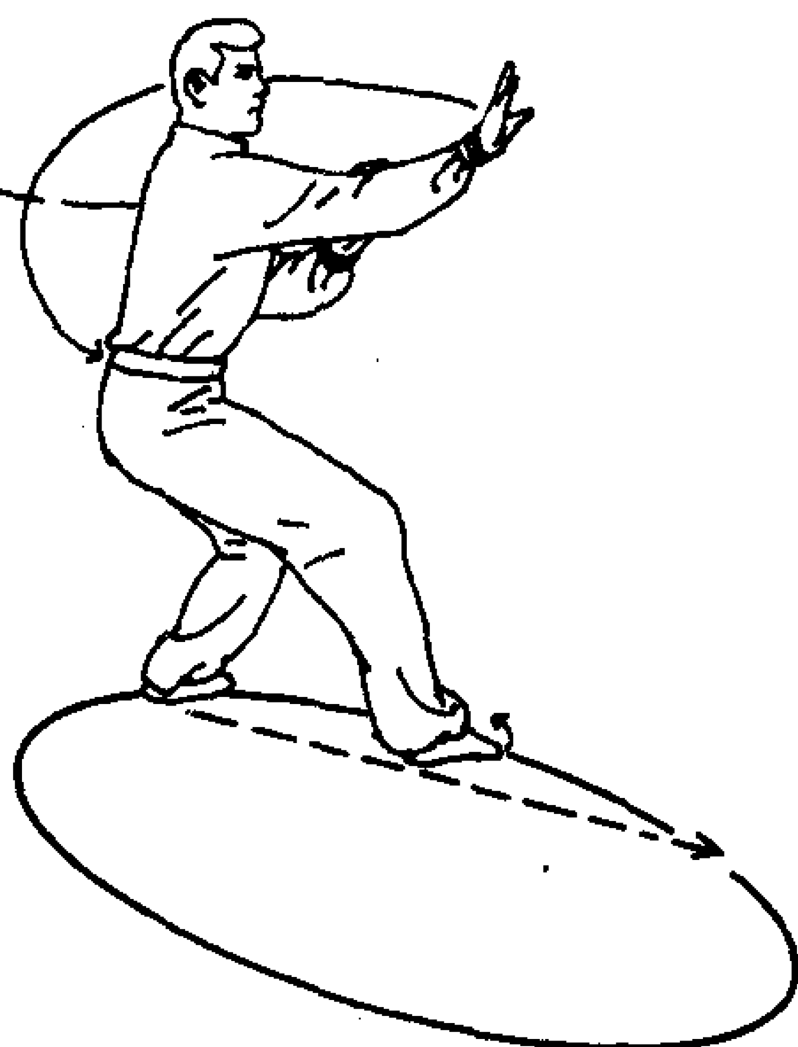


图1384

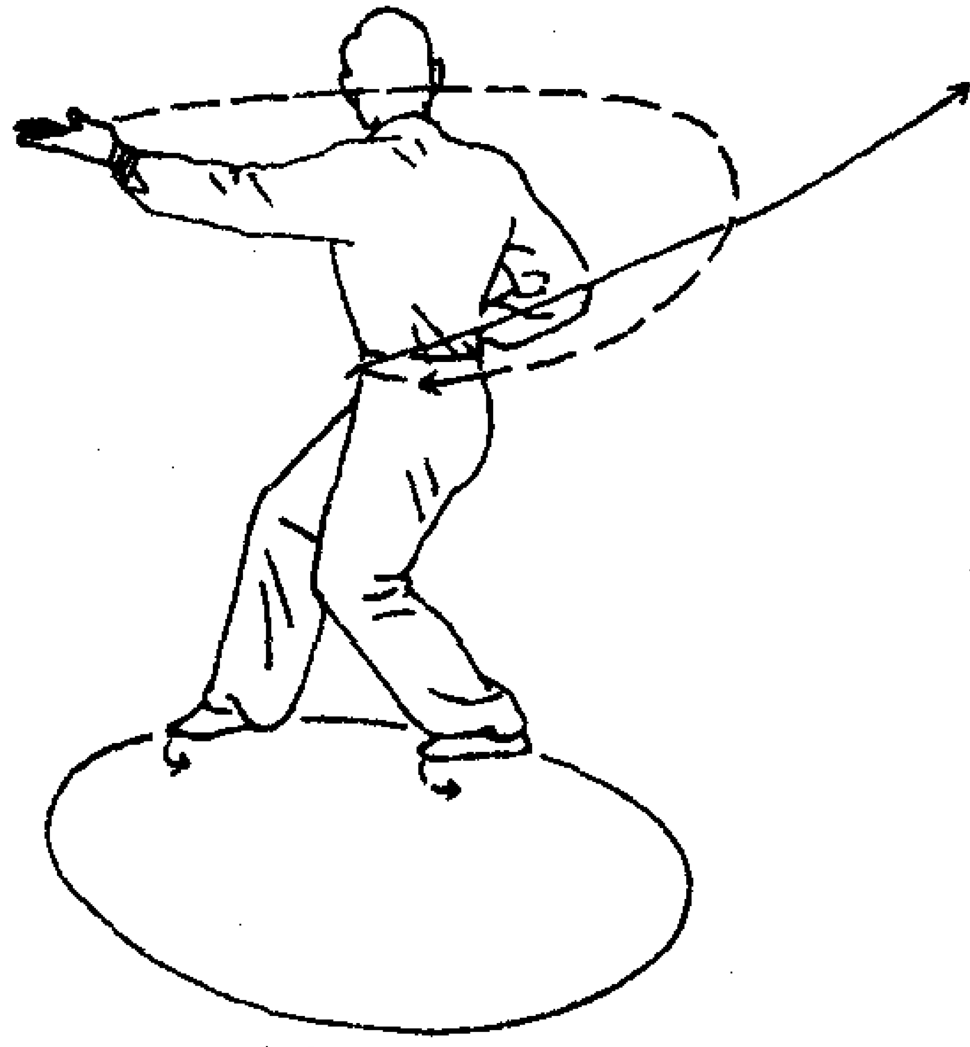


图1385

5. 托枪打虎：接前式。右脚尖内扣，向左回身。同时右掌穿向左肘下向前平伸出，随转身左肘向后猛顶。呈托枪打虎式。眼看右手前（如图1386）。

6. 抱球式：接前式。向左脚前扣上右步，双手以顺时针方向胸前划圆抱球。左手在上，手心向下，指尖向右；右手在下，手心向上，指尖向左，呈抱球式（如图1387）。

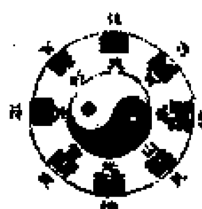


图1386



图1387

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1238）



8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1239）
9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1240、1241、1242）
10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1243、1244）
11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）
12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）
13. 日月并行：同第一掌（如前图 1248）
14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1249）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1250）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1251）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1252）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1253）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1254）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1255、1256、1257）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1258）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1259）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图 1388）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1389）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1390）

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1391、1392）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右


图 1388


图 1389


图 1390

手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1393）。

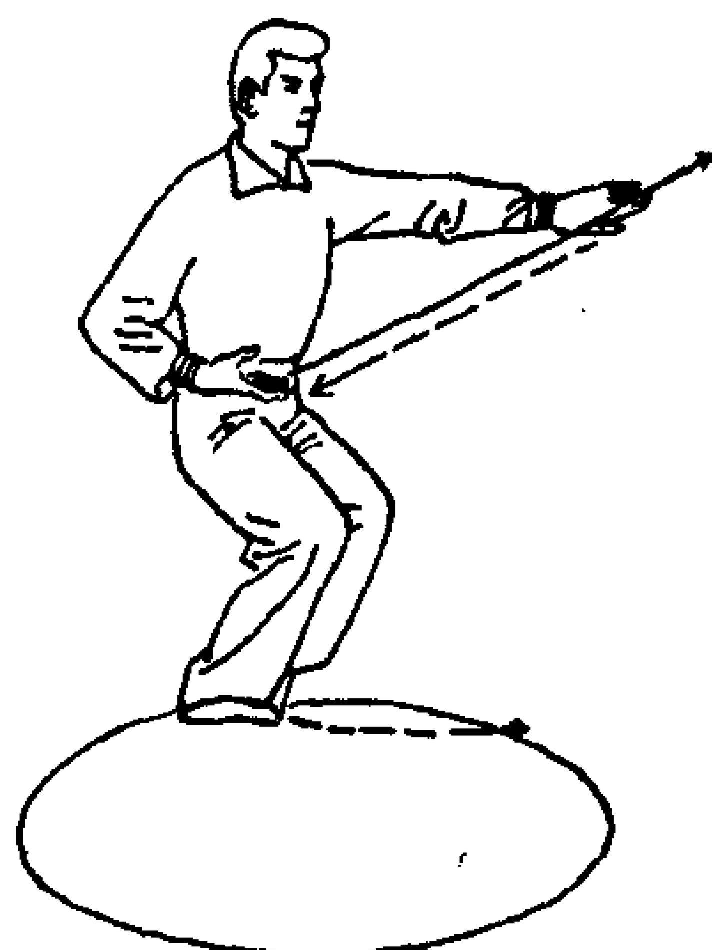

图 1391


图 1392


图 1393

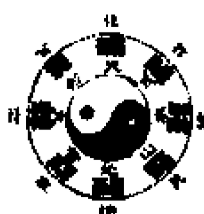
4. 缠肘领手：接前式。上左步，同时左手从右掌下向前作缠肘式，右掌俯于左肘弯处。眼看左掌前呈缠肘领手式（如图 1394）。


图 1394


图 1395

上动不停。向右扭腰，左手向右方带领，向左脚后倒插右步，同时右掌沿左肘下向前平伸出，左肘向后猛顶。（如图 1395）。

5. 托枪打虎：接前式。左脚尖内扣，向右回身。同时左掌穿向右肘下向前平伸出，随转身右肘向后猛顶。呈托枪打虎式。眼看左手前（如图 1396）。



6. 抱球式：接前式。向右脚前扣上左步，双手以顺时针方向胸前划圆抱球。右手在上，手心向下，指尖向左；左手在下，手心向上，指尖向右，呈抱球式（如图 1397）。

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1271）


图 1396


图 1397

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1272）

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1273、1274、1275）

10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1276、1277）

11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1278、1279）

12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1280）

13. 日月并行：同第一掌（如前图 1281）

14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1282）

15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1283）

16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1284）

17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1285）

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1286）

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1287）

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1288、1289、1290）

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1291）

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1292）

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1293）

第七掌　怀抱琵琶

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图 1398）。

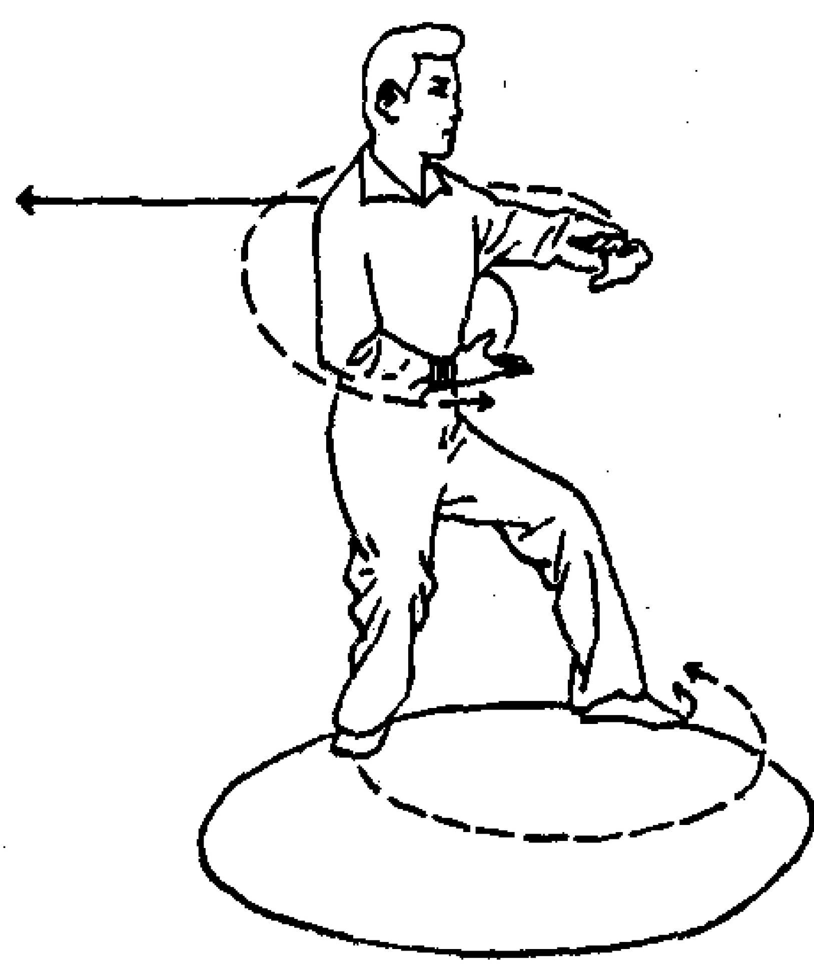
1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1399）。

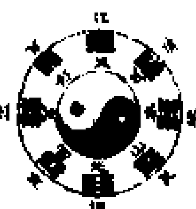
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1400）。


图 1398


图 1399


图 1400

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1401、1402）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1403）。


图 1401

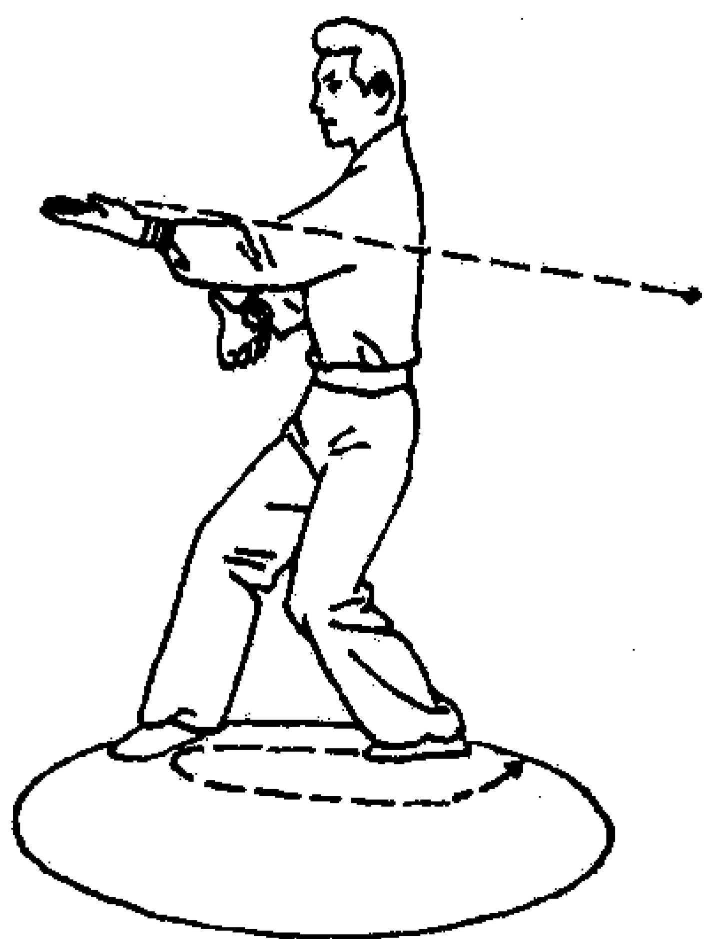

图 1402


图 1403

4. 搬手劈肩：接前式。向左脚前上右步，同时右手搬拗对方左腕向下引伸，左掌劈对方右肩，以引对方右手呈搬手劈肩式（如图 1404）。

5. 怀抱琵琶：接前式。左手搬拗对方右腕，右手由对方肘下穿进，向右扭腰。眼看右肩外。呈怀抱琵琶式（如图 1405）。

6. 前冲盖掌：接前式。双足不动。向左扭腰。右手旋腕握拳向前冲打。左手平端左腰间。眼看右拳呈前冲盖掌式（如图 1406）。

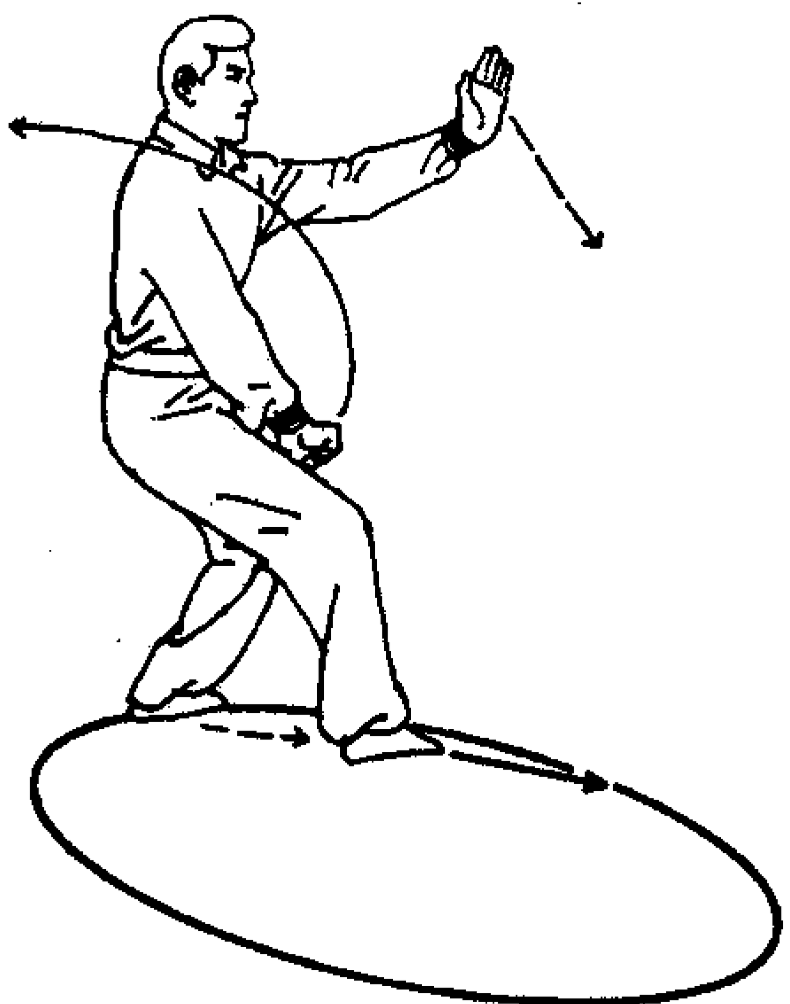
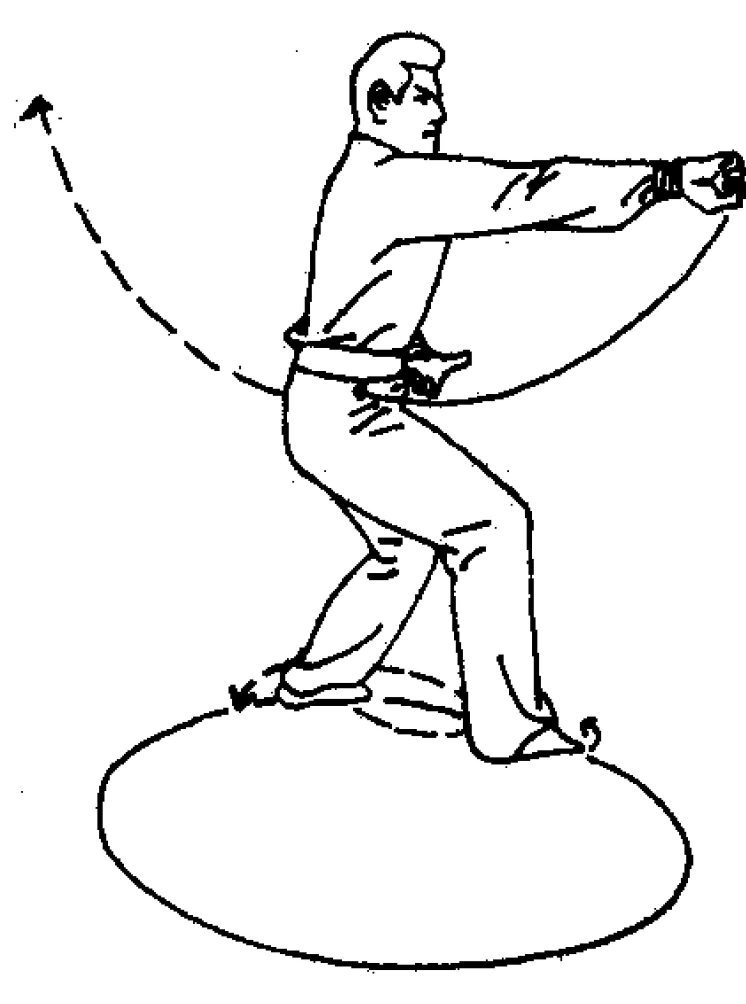

图 1404


图 1405


图 1406

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1238）
8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1239）
9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1240、1241、1242）
10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1243、1244）
11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1245、1246）
12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1247）

13. 日月并行：同第一掌（如前图1248）
14. 回身探掌：同第一掌（如前图1249）
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图1250）
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图1251）
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1252）
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1253）
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1254）
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图1255、1256、1257）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图1258）
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图1259）
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1260）

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图1407）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1408）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1409）


图1407

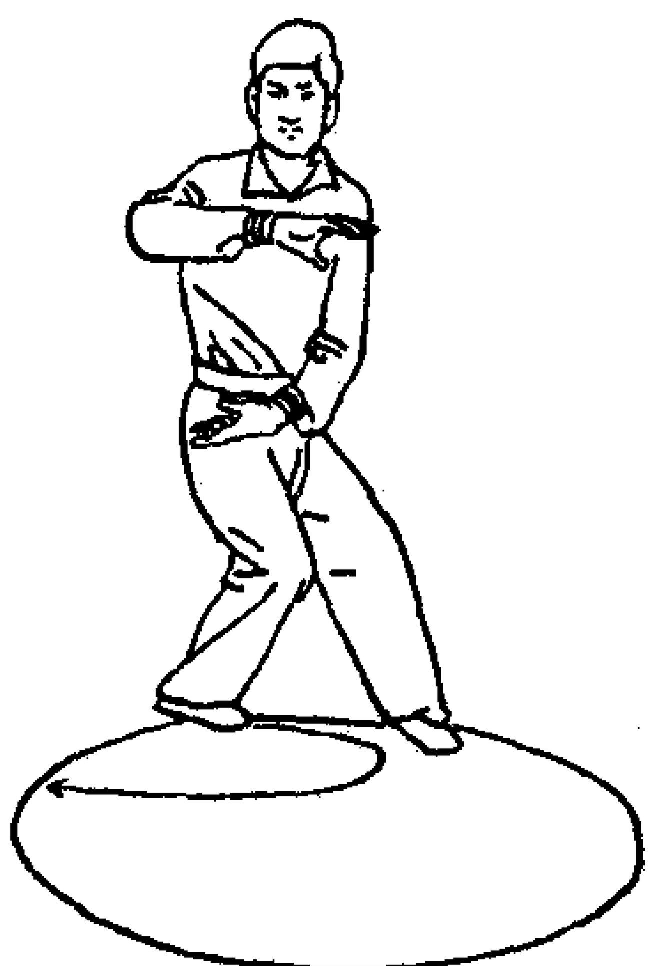
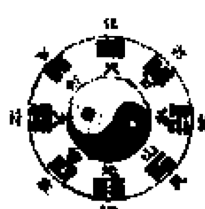

图1408


图1409



2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1410、1411）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1412）。

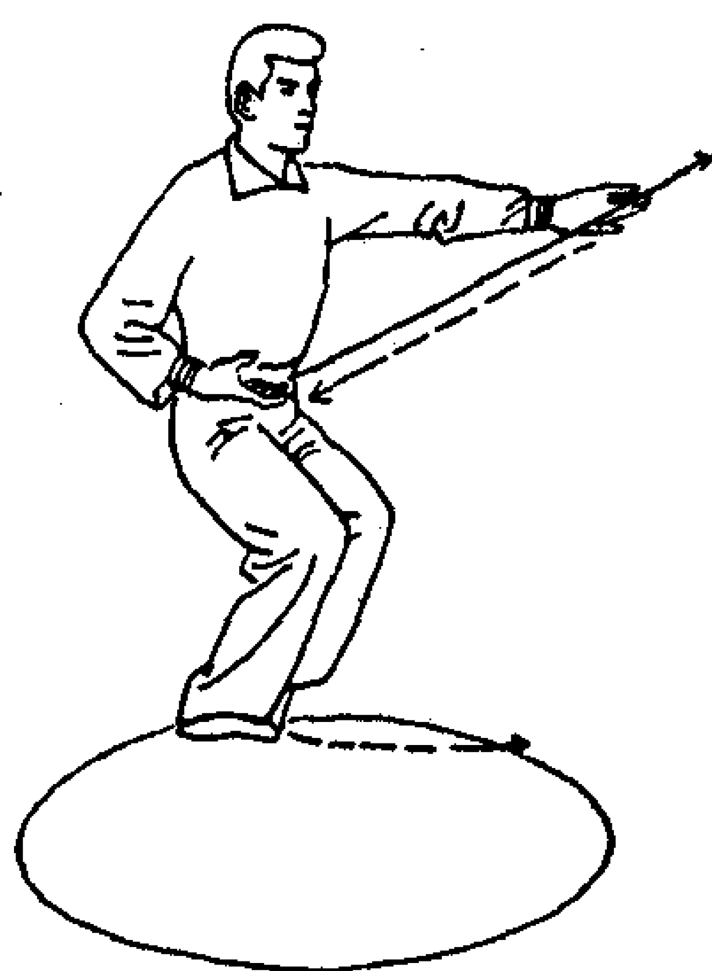


图1410



图1411



图1412

4. 搬手劈肩：接前式。向右脚前上左步，同时左手搬拗对方右腕向下引伸，右掌劈对方左肩，以引对方左手呈搬手劈肩工（如图1413）。

5. 怀抱琵琶：接前式。右手搬拗对方左腕，左手由对方肘下穿进，向左扭腰。眼看左肩外。呈怀抱琵琶式（如图1414）。

6. 前冲盖掌：接前式。双足不动。向右扭腰。左手旋腕握拳向前冲打。右手平端右腰间。眼看左拳呈前冲盖掌式（如图1415）。



图1413

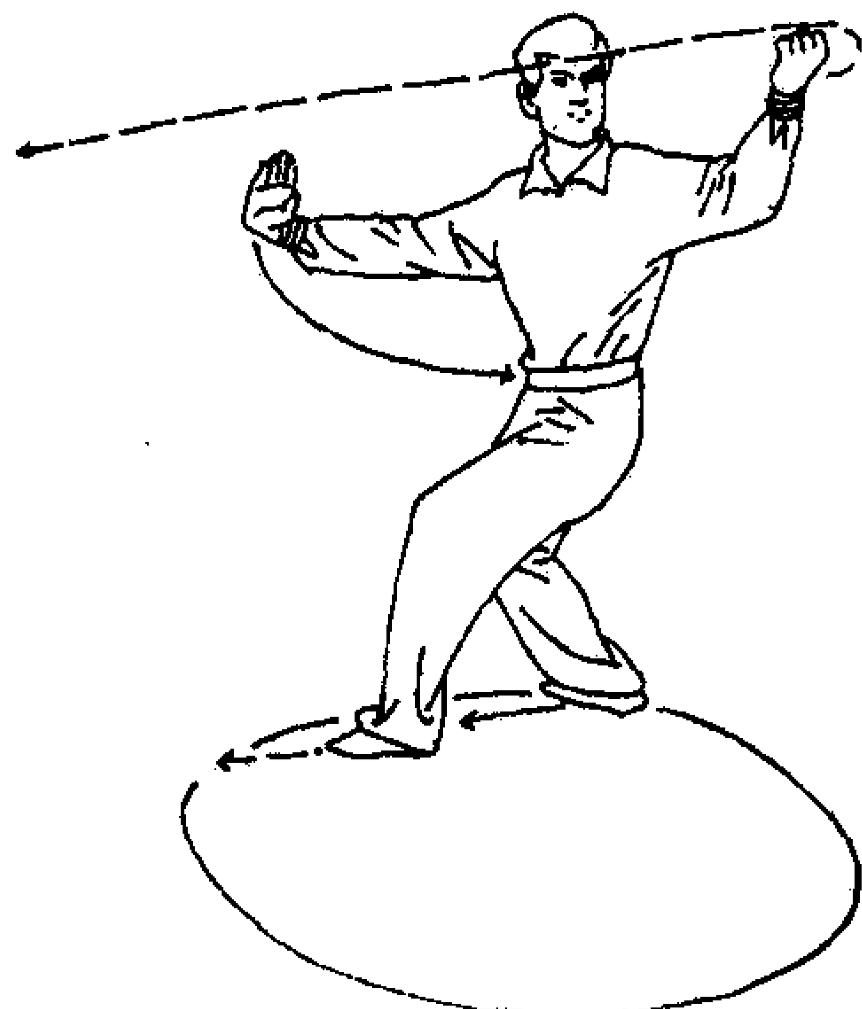


图1414

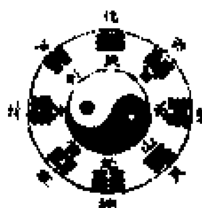


图1415

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1271）。

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图1272）。

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1273、1274、1275）。
10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1276、1277）。
11. 移花双接木：同第一掌（如前图 1278、1279）。
12. 外挂内合：同第一掌（如前图 1280）。
13. 日月并行：同第一掌（如前图 1281）。
14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1282）。
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1283）。
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1284）。
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1285）。
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1286）。
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1287）。
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1288、1289、1290）
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1291）。
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1292）。
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1293）。



第八掌　倒拔垂杨

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图1416）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1417）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1418）。



图1416

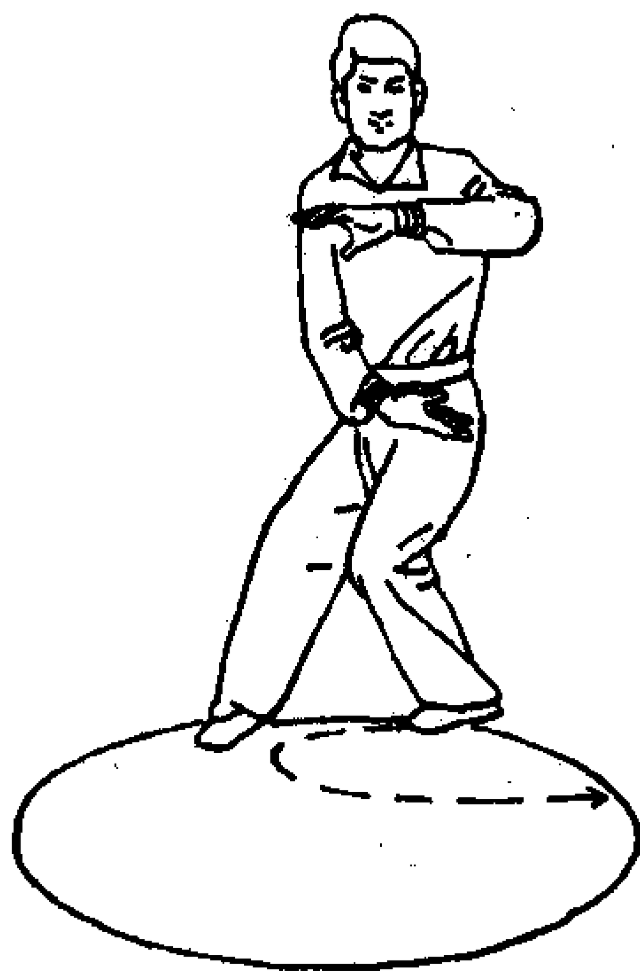


图1417

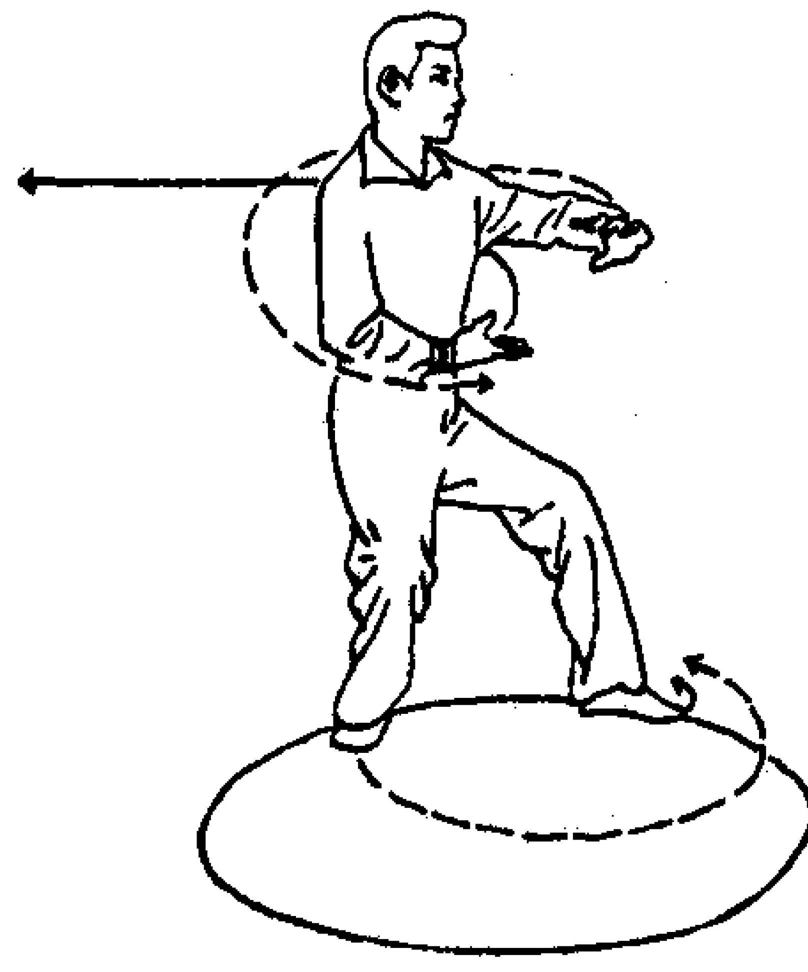
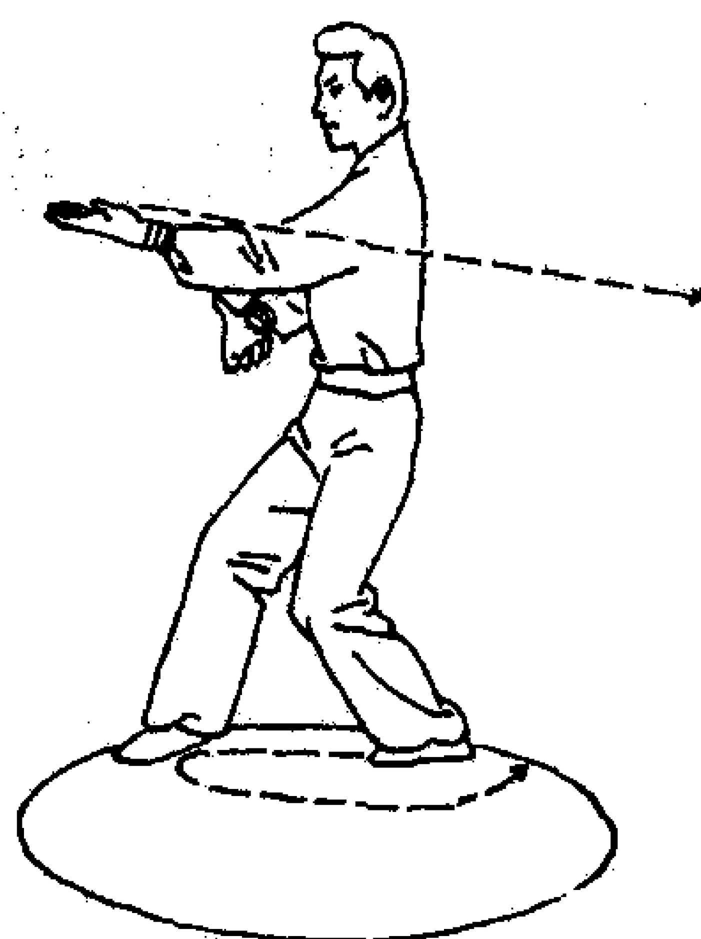


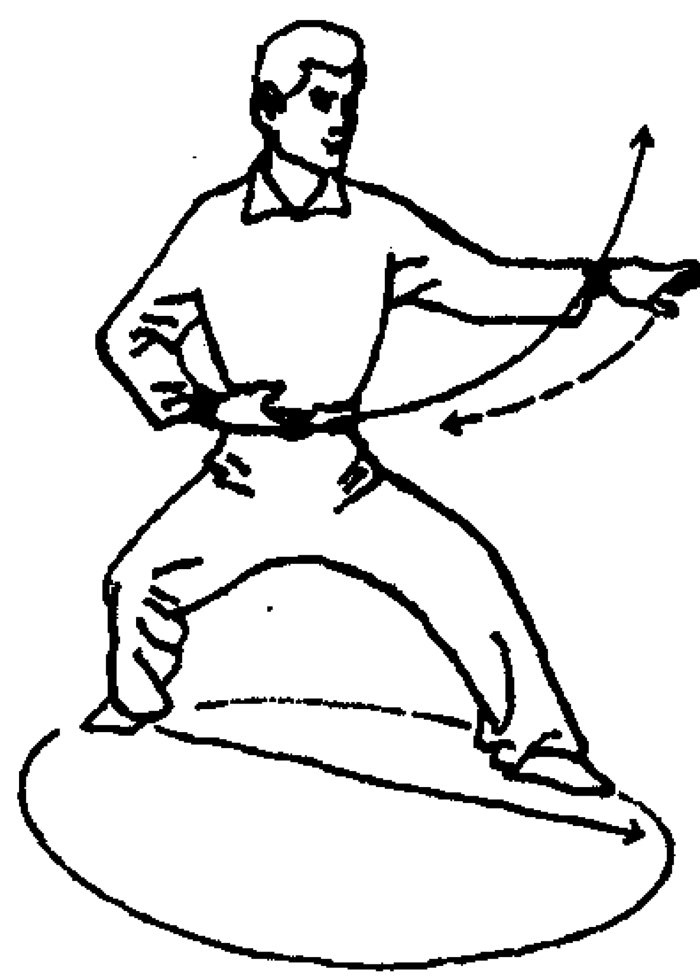
图1418

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1419、1420）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转，平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1421）。


图 1419


图 1420

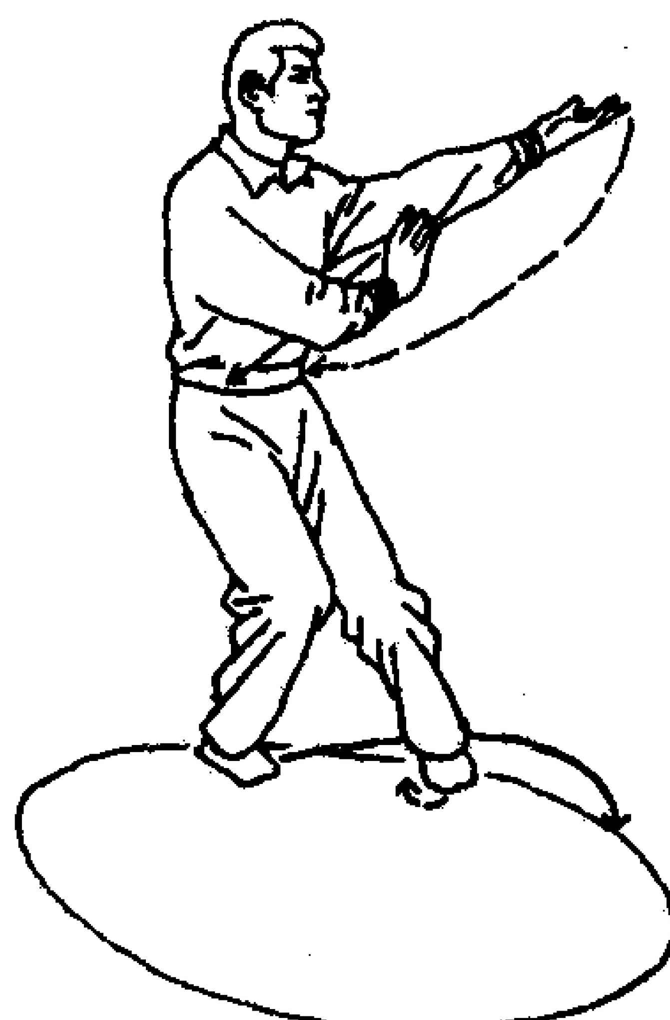

图 1421

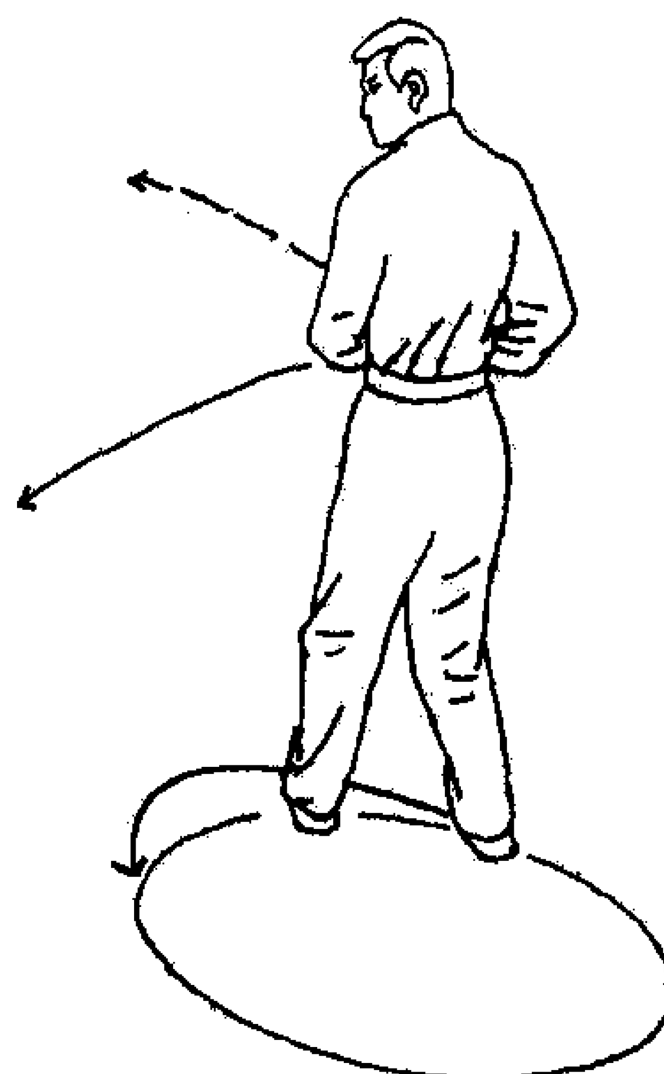
4. 脱身换影：接前式。向左脚前上右步，同时右手向前作刁肘式。左掌收回左腰间。眼看右手（如图 1422）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左手仰掌由右肘下穿向左前方，腰向左扭。眼看左掌。右手收回左肘弯处（如图 1423）。

上动不停。退右步，向右后转身，同时双手收于腹前，两掌心均向上，两手指尖相对。眼看左肩外。呈脱身换影式（如图 1424）。


图 1422


图 1423


图 1424

5. 倒拔垂杨：接前式，向左脚前扣上右步，曲膝下蹲，同时左臂作反抱对方之腰肚，右手心向外，作推按对方腿弯处。眼看左手前（如图 1425）。

上动不停。向左后转身，向前上右步，同时双臂向上举，向右肩前掷出。使对方头向下跌出。眼看右手前。两手心向前。右手在上，左手在下呈倒拔循环过程垂杨式（如图 1426）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1238）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图1239）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图1240、1241、1242）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1243、1244）。

10. 移花双接木：同第一掌（如前图1245、1246）。

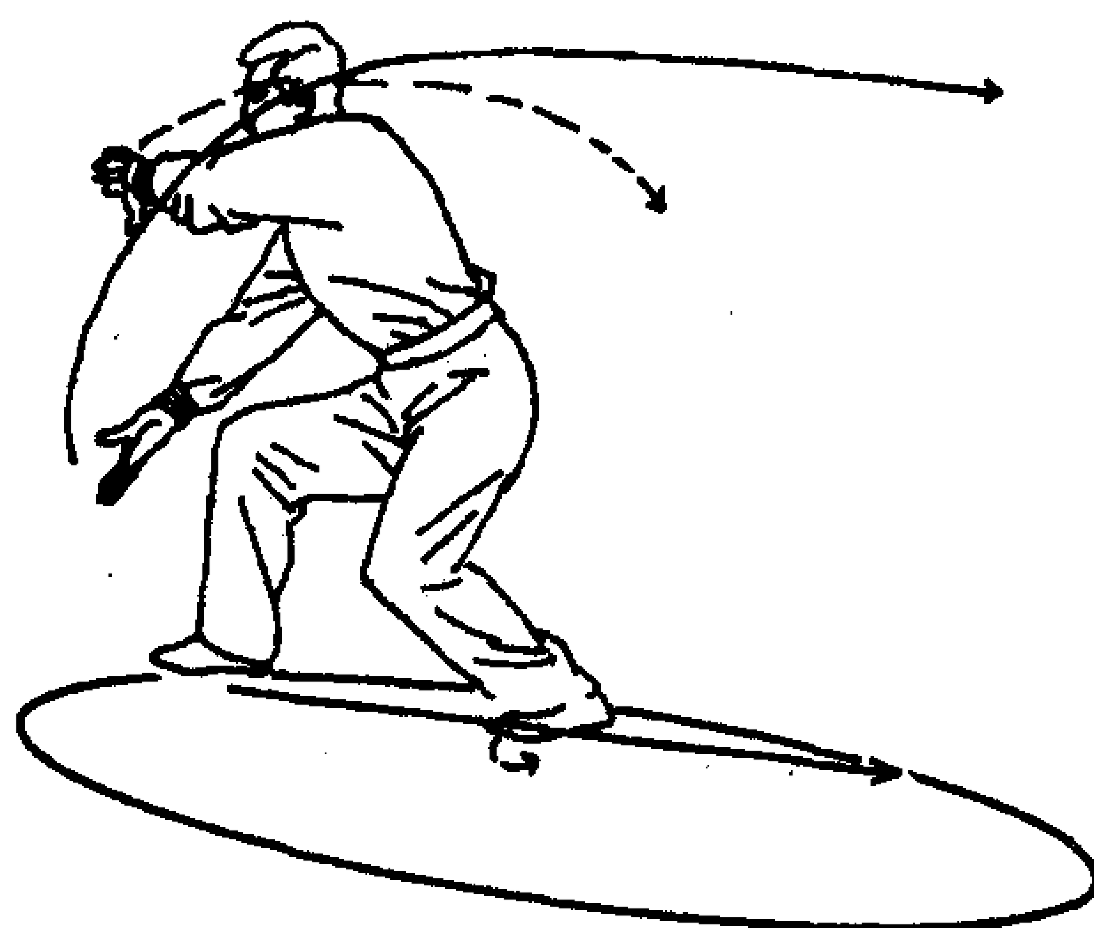

图1425


图1426

11. 外挂内合：同第一掌（如前图1247）。
12. 日月并行：同第一掌（如前图1248）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图1249）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图1250）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图1251）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1252）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1253）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1254）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图1255、1256、1257）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图1258）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图1259）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1260）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图1259、1260）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到西北方向，乾宫卦位时，开始换式（如图1427）。

1. 叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1428）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。

两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1429）。


图 1427

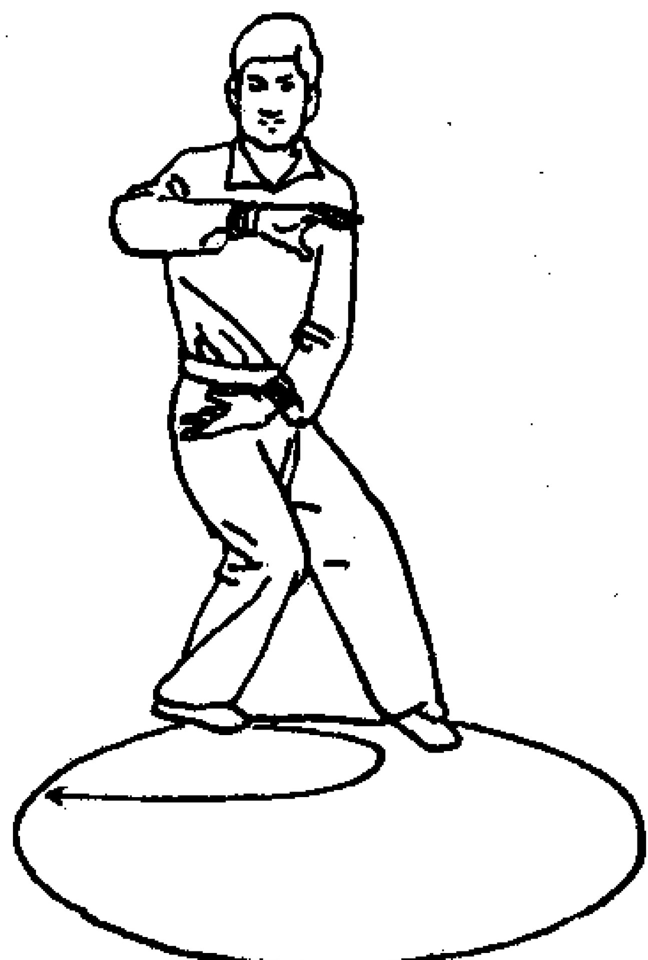
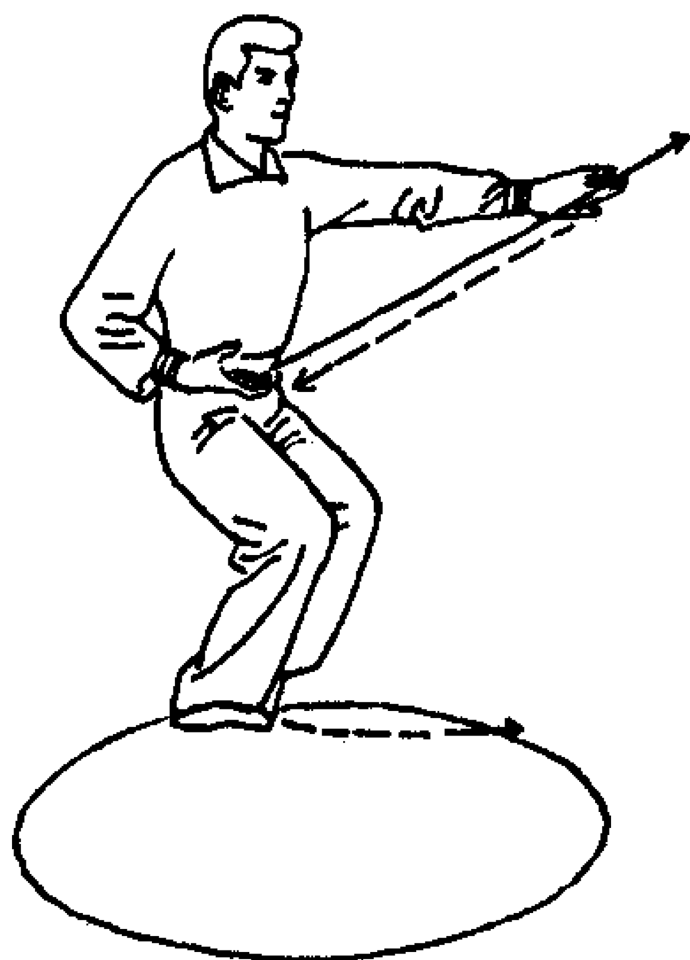
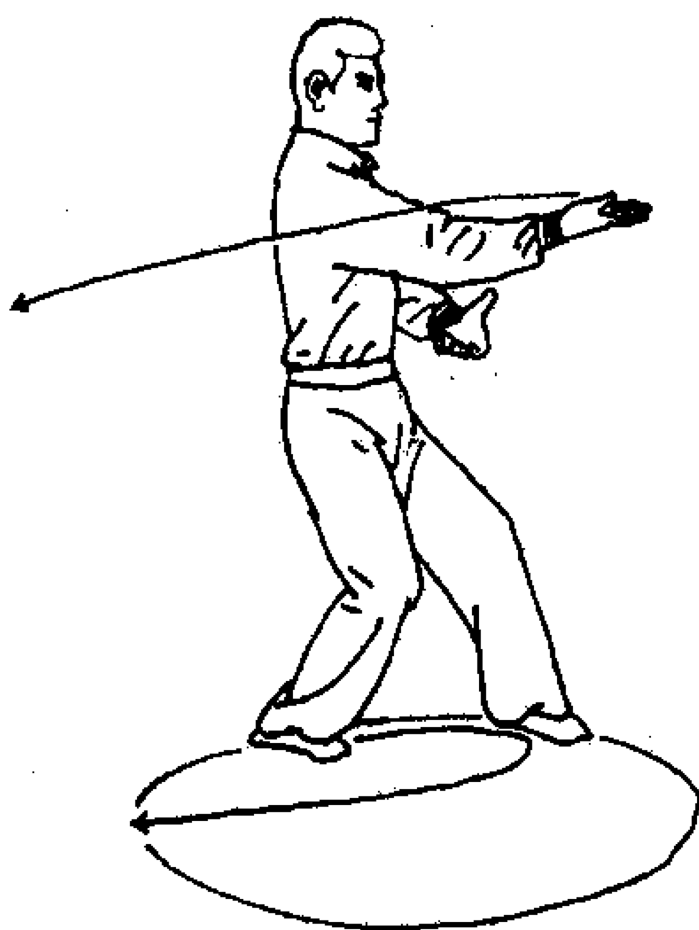

图 1428

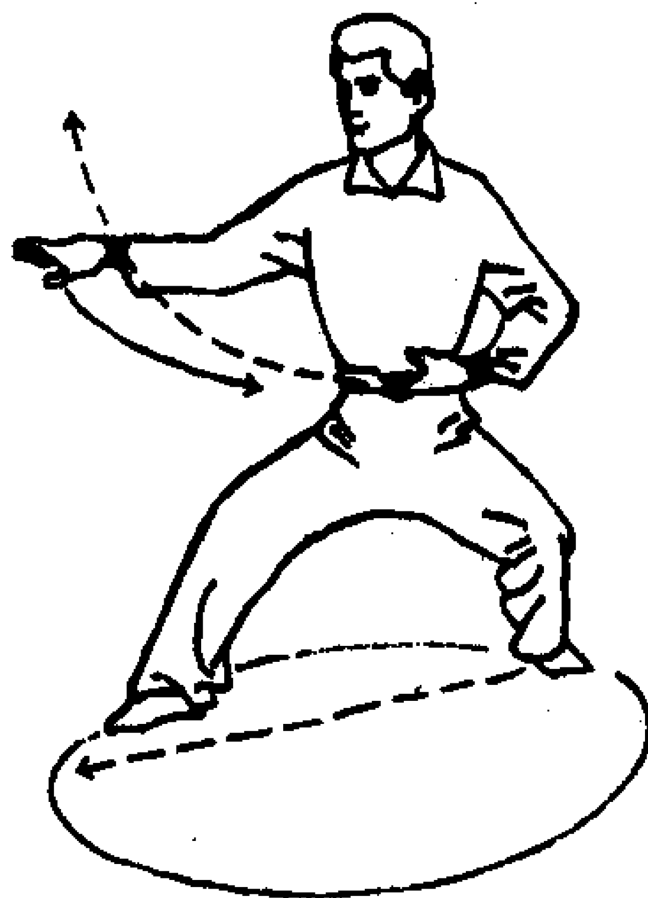

图 1429

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1430、1431）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1432）。


图 1430

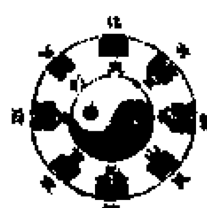

图 1431


图 1432

4. 脱身换影：接前式。向右脚前上左步，同时左手向前作刁肘式。右掌收回右腰间。眼看左手（如图 1433）。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右手仰掌由左肘下穿向右前方，腰向右扭。眼看右掌。左手收回右肘弯处（如图 1434）。

上动不停。退左步，向左后转身，同时双手收于腹前，两掌心均向上，两手指尖相对。眼看右肩外。呈脱身换影式（如图 1435）。



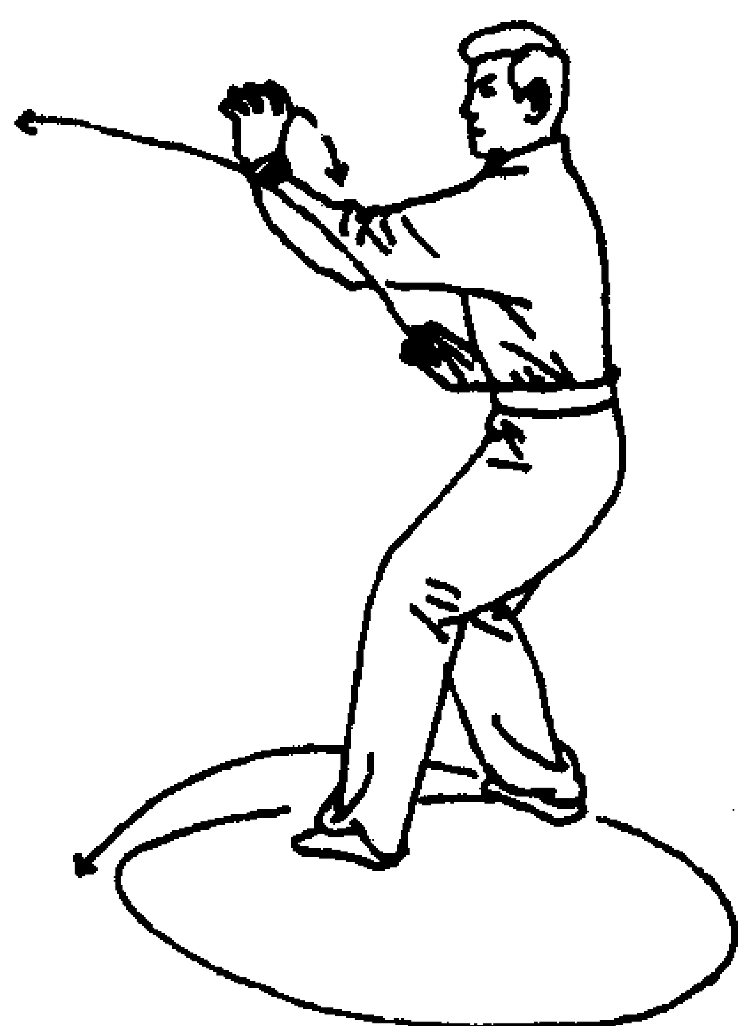
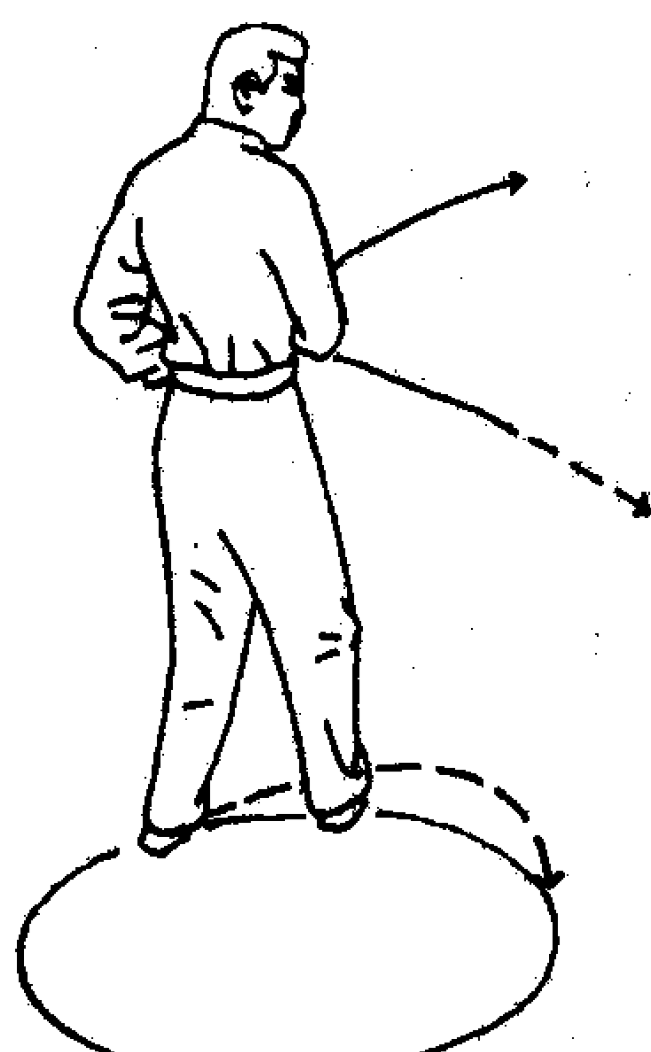
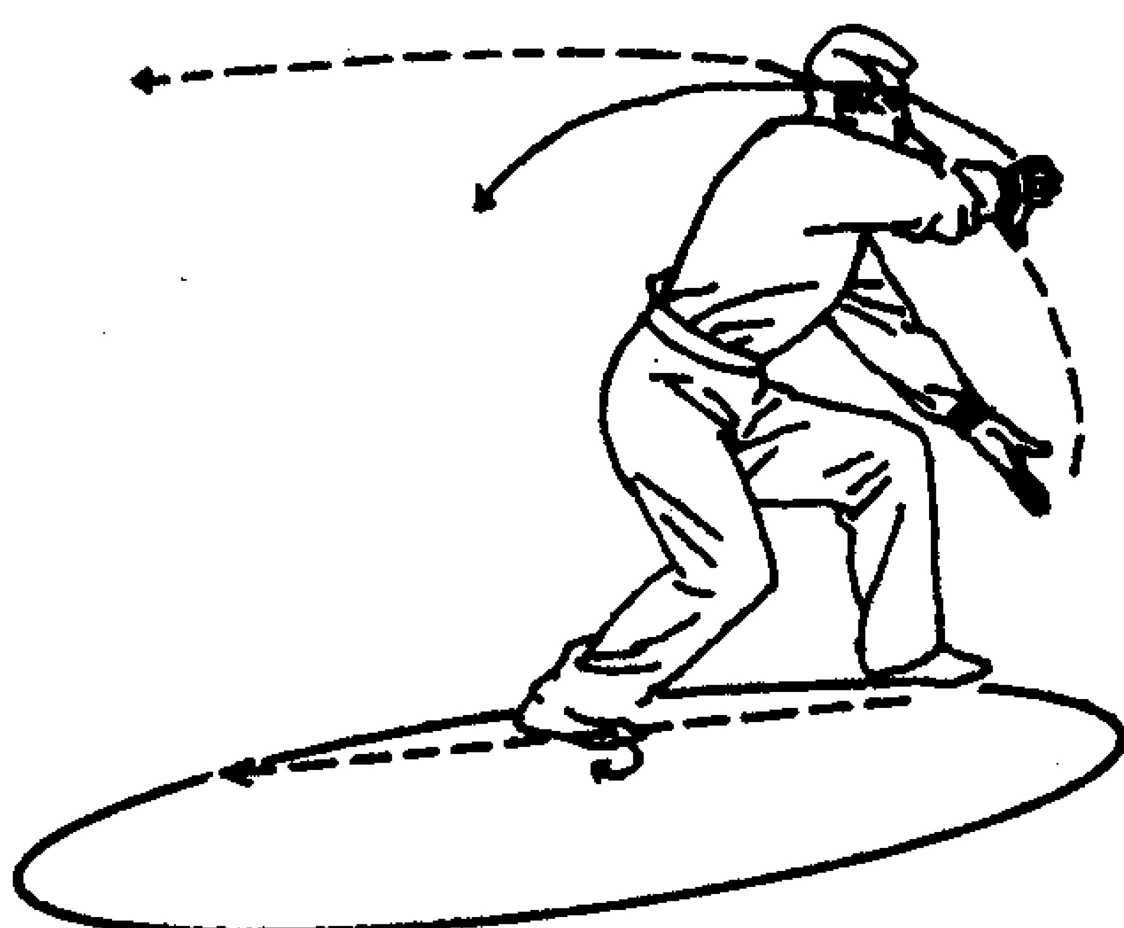
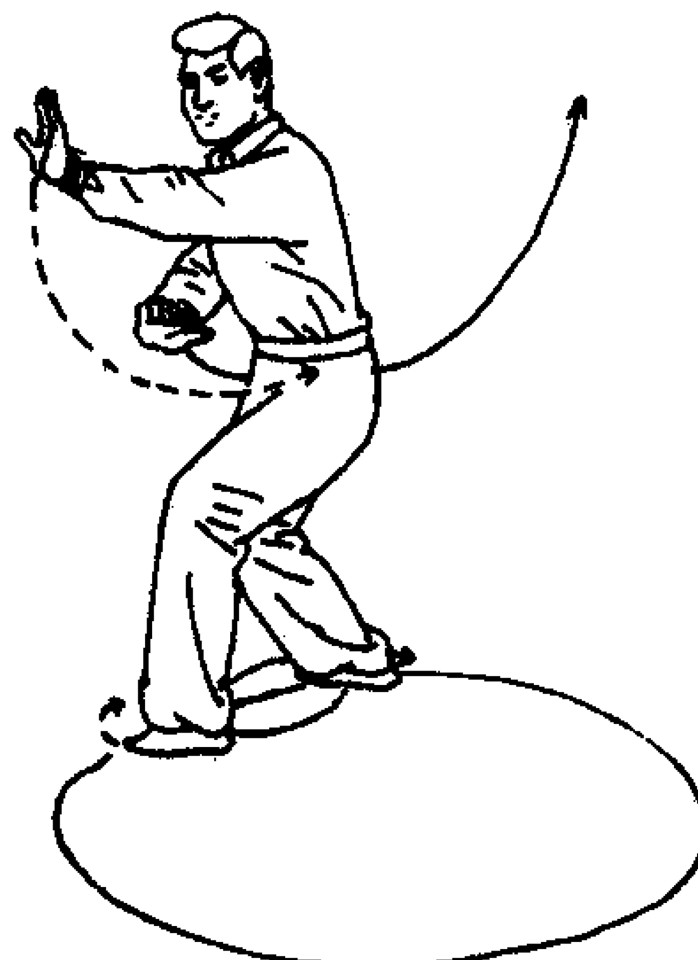

图 1433


图 1434


图 1435

5. 倒拔垂杨：接前式，向右脚前扣上左步，曲膝下蹲，同时右臂作反抱对方之腰肚，左手心向外，作推按对方腿弯处。眼看右手前（如图 1436）。


图 1436


图 1437

上动不停。向右后转身，向前上左步，同时双臂向上举，向左肩前掷出。使对方头向下跌出。眼看左手前。两手心向前。左手在上，右手在下呈倒拔垂杨式（如图 1437）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1271）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1272）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1273、1274、1275）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1276、1277）。

10. 移花双接木：同第一掌（如前图 1278、1279）。

11. 外挂内合：同第一掌（如前图 1280）。

12. 日月并行：同第一掌（如前图 1281）。

13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1282）。

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1283）。

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1284）。

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1285）。

17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1286）。

18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1287）。

19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1288、1289、1290）。

20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1291）。

21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1295）。

22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1293）。

乾宫八卦掌到此全部练完。可接练其它宫掌法。若不再练，可按艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式结束。

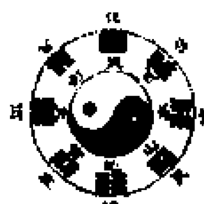
离 宫 八 卦 掌

纲要：

离为火，宜吸气，上托上冲。基本转掌，加托字。

掌法名称：

一、滚腕插花
二、玉女穿梭
三、回头望月
四、霸王脱盔
五、脑后夺冠
六、腰横玉带
七、黄莺掐嗉
八、尾坠千斤



第一掌　滚腕插花

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前，在上，指尖与眉齐；右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑。腰向左扭转，前掌对向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆。右掌向左肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 1292、1293）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1438）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1439）。



图 1438



图 1439

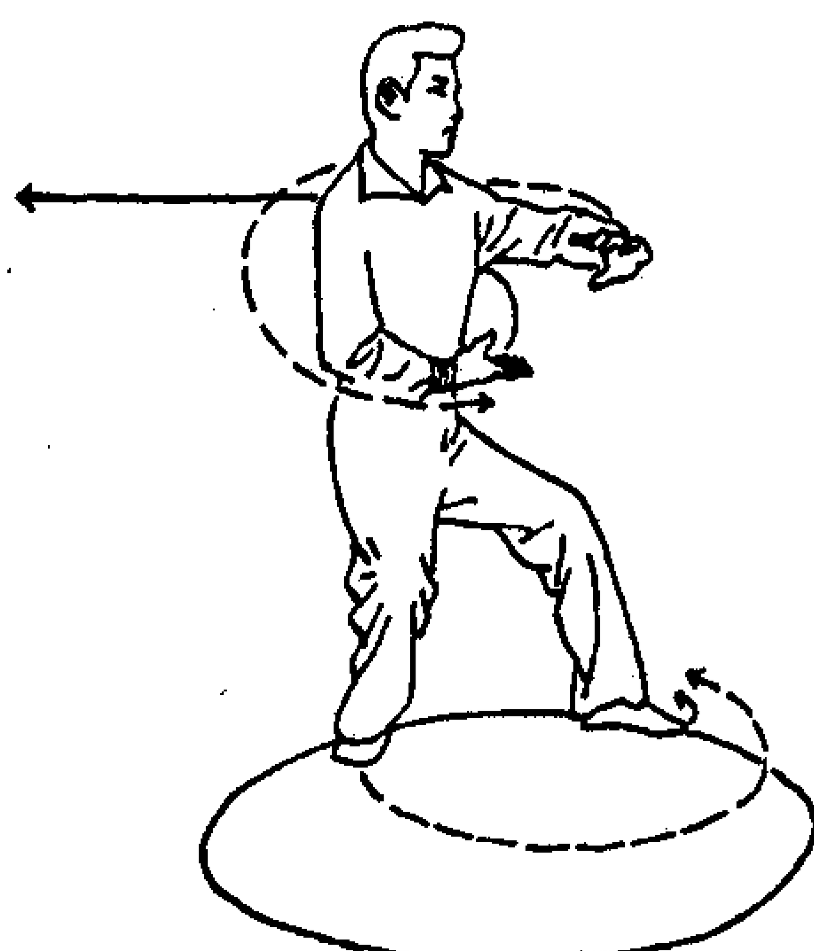


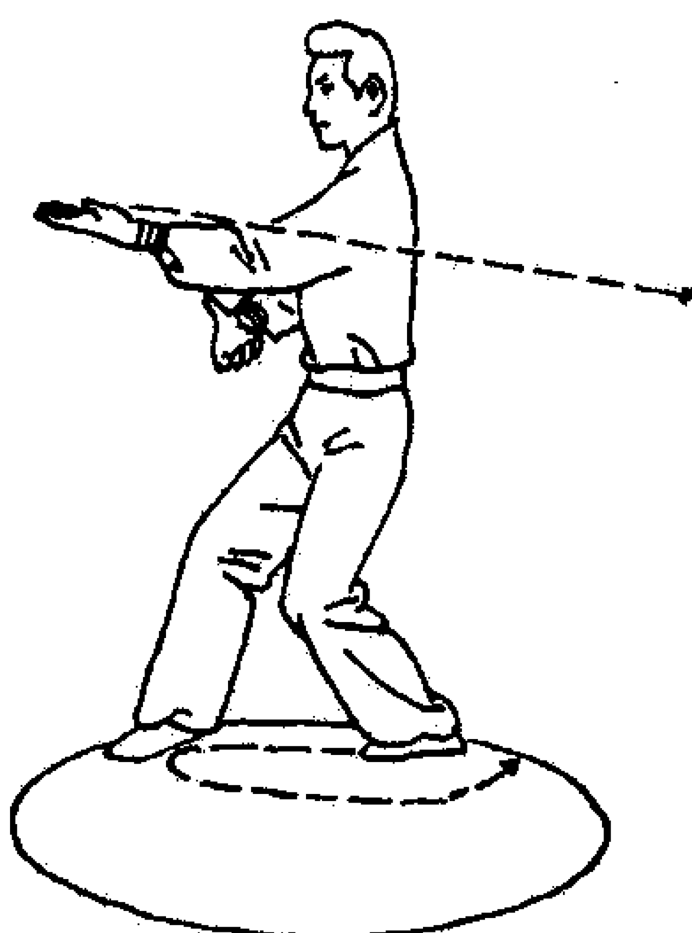
图 1440

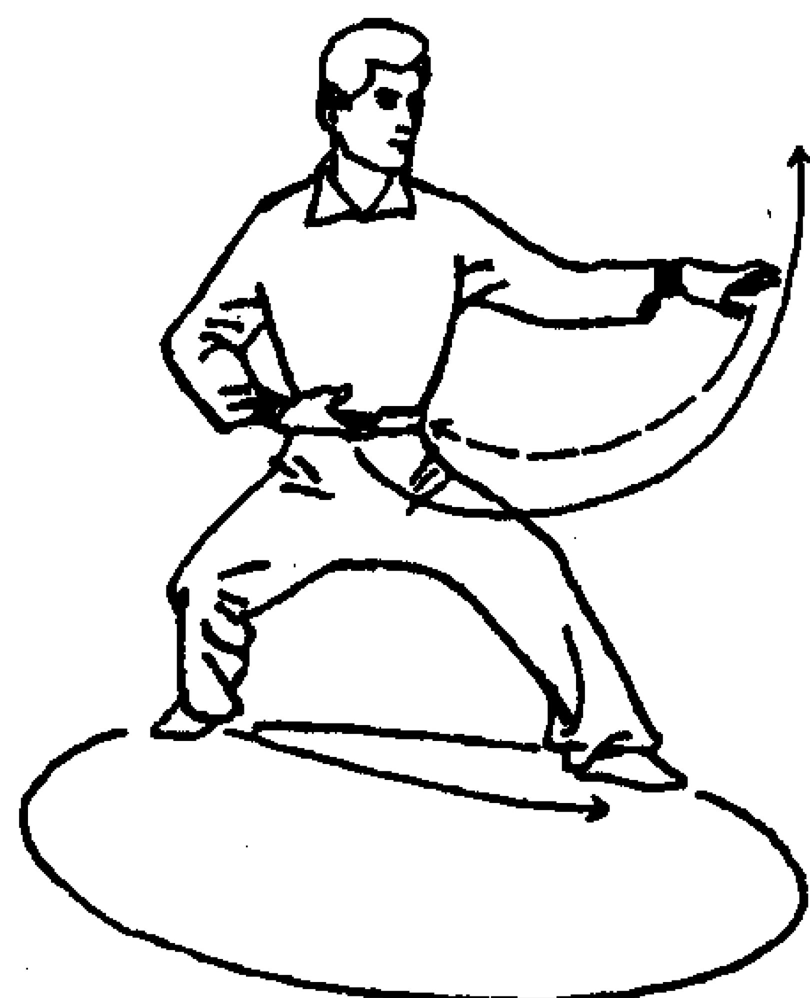
（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花

式（如图 1440）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1441、1442）。


图 1441

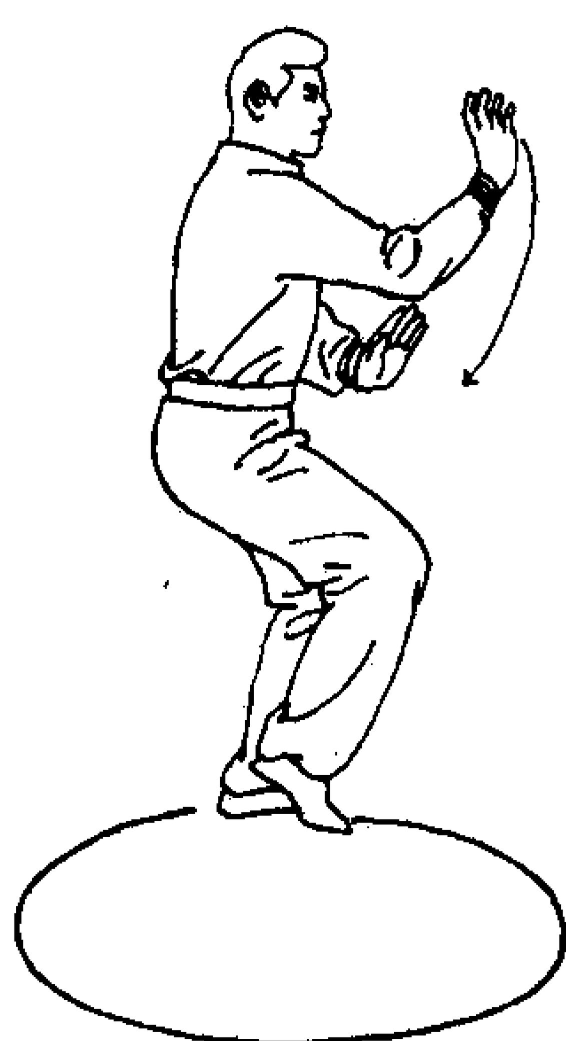

图 1442

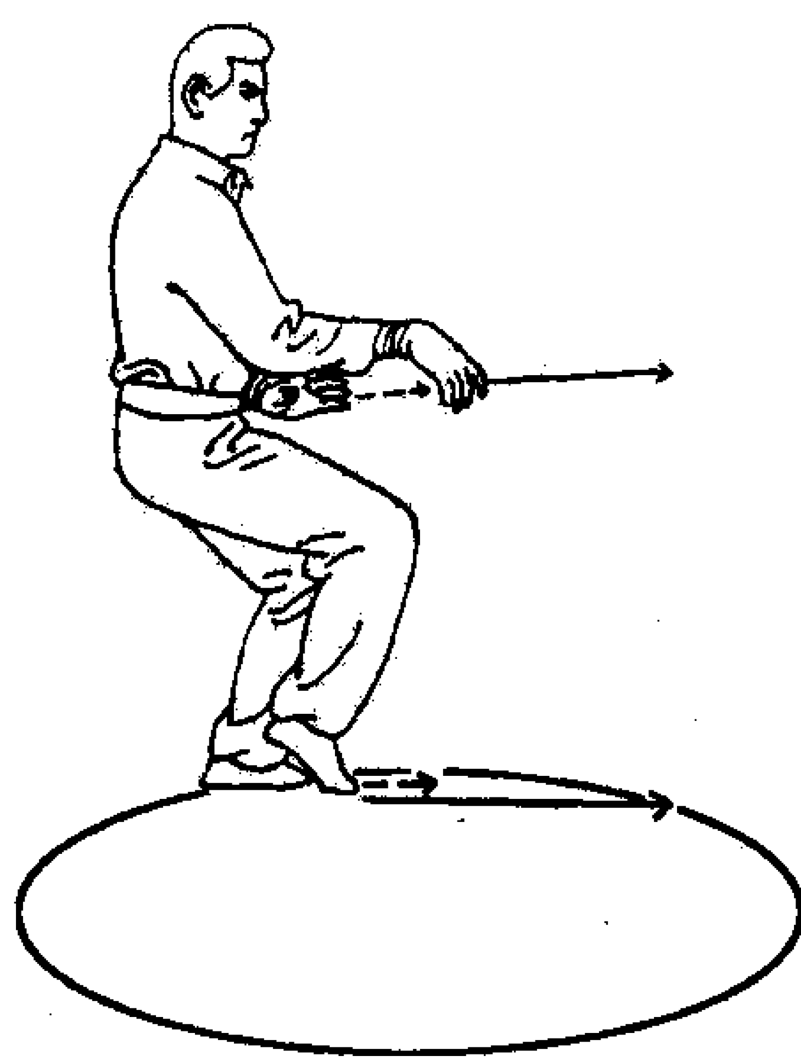

图 1443

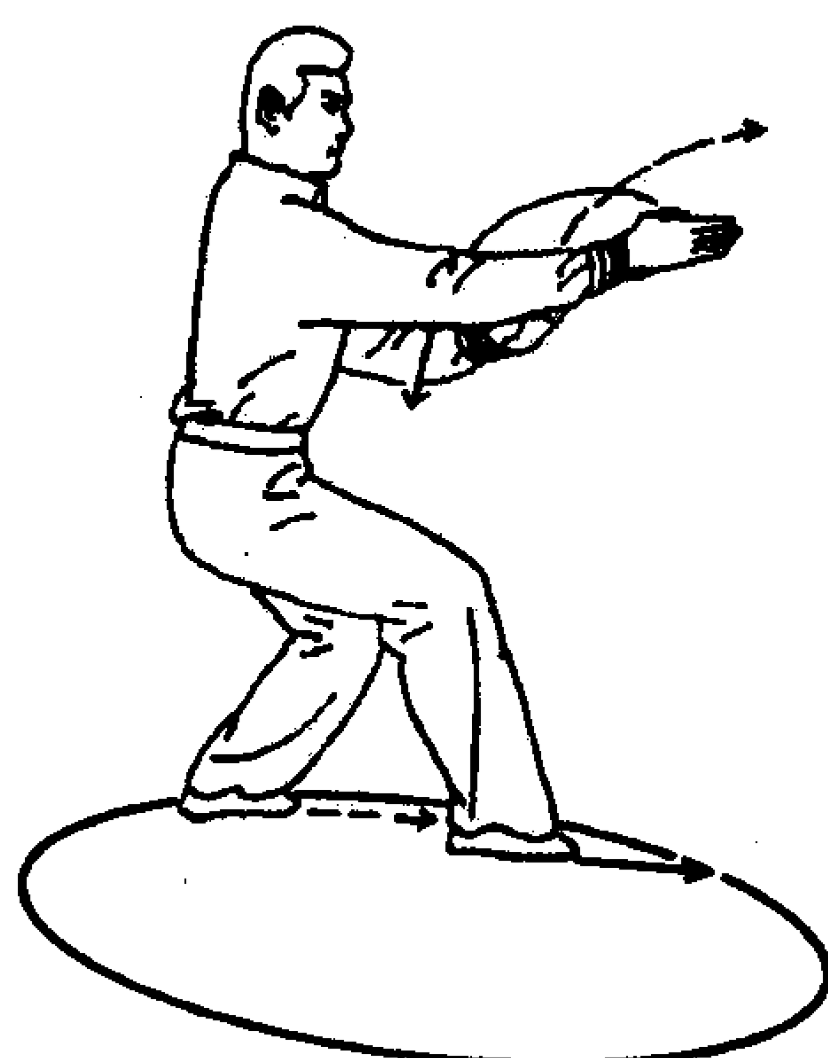
3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图 1443）。

4. 滚腕插花掌：接前式动作不停。左手捋拗手收回左腰间，手心向上。同时上右步并于左脚内侧虚点地，右手向前作刁腕姿势。眼看右手（如图 1444）。

上动不停。右手滚腕向下回扣，左手扶于右腕内侧。身体重心下蹲于左腿。眼看右手前（如图 1445）。

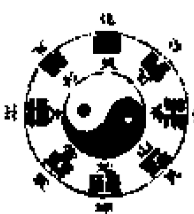

图 1444


图 1445


图 1446

上动不停。向前进右步，微跟左步。同时右手指尖向前左手扶右腕处。双手同时向前插掌。眼看右手呈滚腕插花掌式（如图 1446）。

5. 迎门挥扇



（1）左反劈掌：向前进右步，微跟左步，同时右手变俯掌搂回腹前，同时左手变仰掌由右手背上向前上方反掌劈出。眼看左手（如图 1447）。

（2）右反劈掌：向前进右步，微跟左步，同时左手变俯掌搂回腹前，右手变仰掌由左手背向前上方反掌劈出（如图 1448）。

（3）左反劈捶：紧接前式动作不停。双足不动。右手变俯掌搂回腹前，同时左手握拳由右手背上向前上方反劈出呈迎门挥扇式（如图 1449）。



图 1447



图 1448



图 1449

6. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身。收并左脚虚点地，同时左手变掌随身左后转，先收回腹前，再向左方反掌平肩探出。呈回身探掌式（如图 1450）。

7. 十字穿掌：向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地。同时右手由左臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处，两臂十字交叉，两手心均向里。眼看左肩前呈十字穿掌式（如图 1451）。

8. 回身挑掌：接前式。左脚向左前开一大步，身体正直向下蹲坐于右腿。同时左手下落，由腹沿左腿里侧向前上挑。右手伸向右后上方呈回身挑掌式（如图 1452）。



图 1450

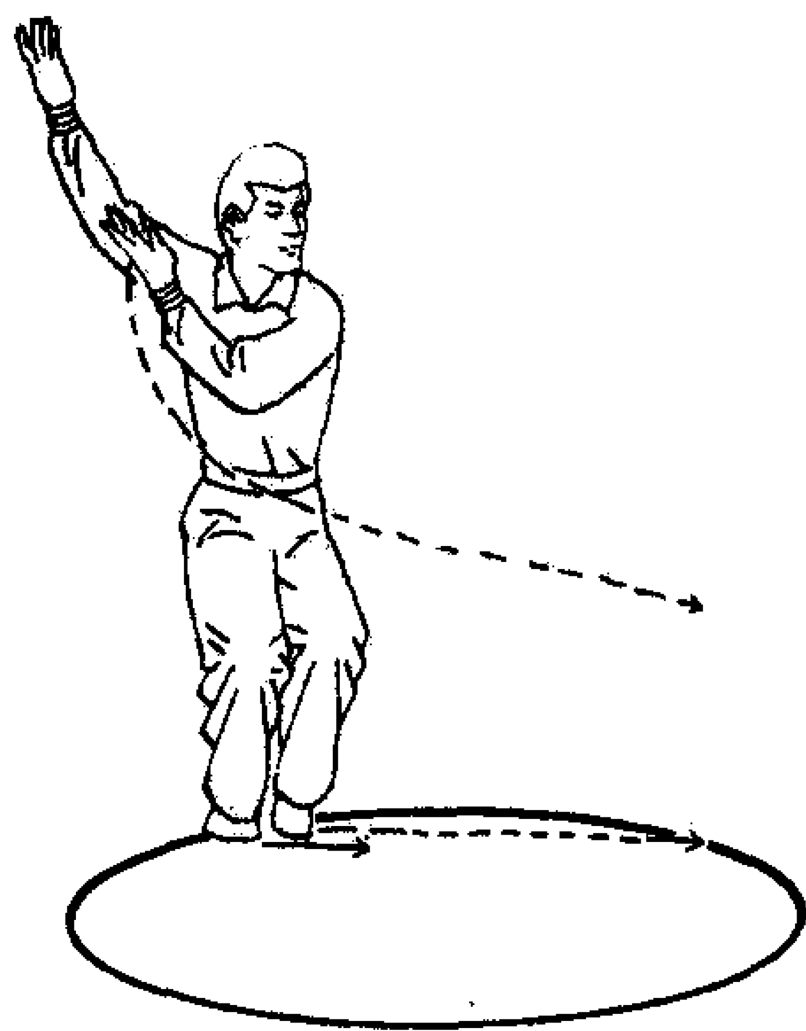


图 1451

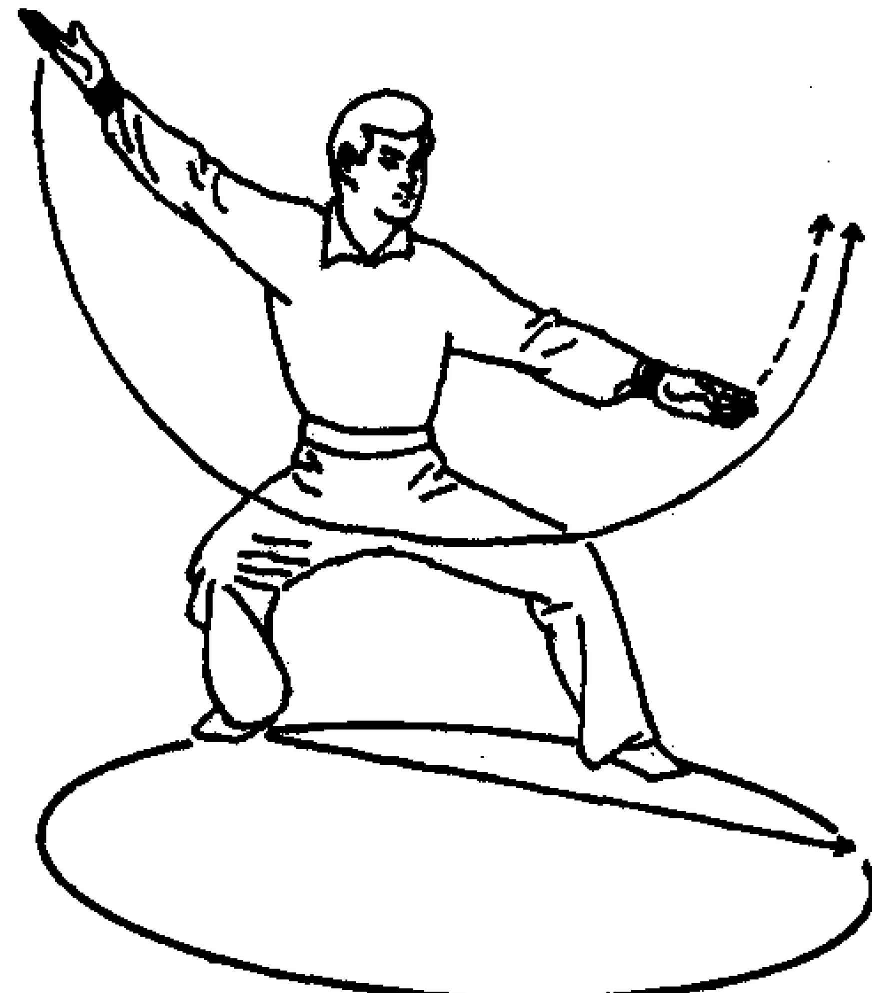


图 1452

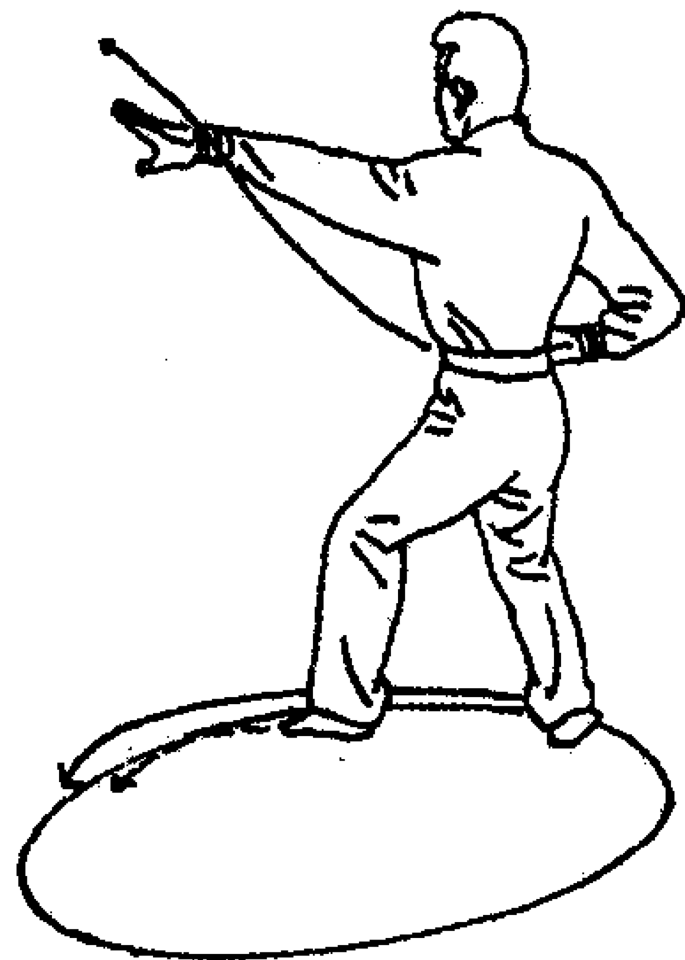
9. 老僧托钵：接前式。收并右脚虚点地。同时右手由后下落，向前仰掌上托，左掌亦随右掌上托。名为天王托塔（如图 1453）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时双手翻掌向前下推按，重心坐于左腿，眼看双掌前呈老僧托钵式（如图（1454）。

10. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，向左回身。收并左脚虚点地。右手仰掌收回右腰间，同时左手俯掌收回胸前。向左摆出左步，同时左手反掌向左前上方平肩探出。眼看左掌呈回身探掌式（如图 1455）。


图 1453


图 1454


图 1455

11. 十字穿掌：接前式。右脚向左脚前扣上一大步。跟并左脚虚点地。同时右手沿左臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外呈十字穿掌式（如图 1456）。

12. 回身挑掌：接前式。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直向下蹲坐于右腿。同时左手沿左腿里侧向前下伸前挑。右手向右后上方直伸呈回身挑掌式（如图 1457）。

13. 猿猴扳枝：上动不停。弓左膝重心前移，同时左掌向前上挑，向右拦。收并左脚虚点地。右腿微蹲。右手平端右腰间。呈猿猴扳枝式（如图 1458）。

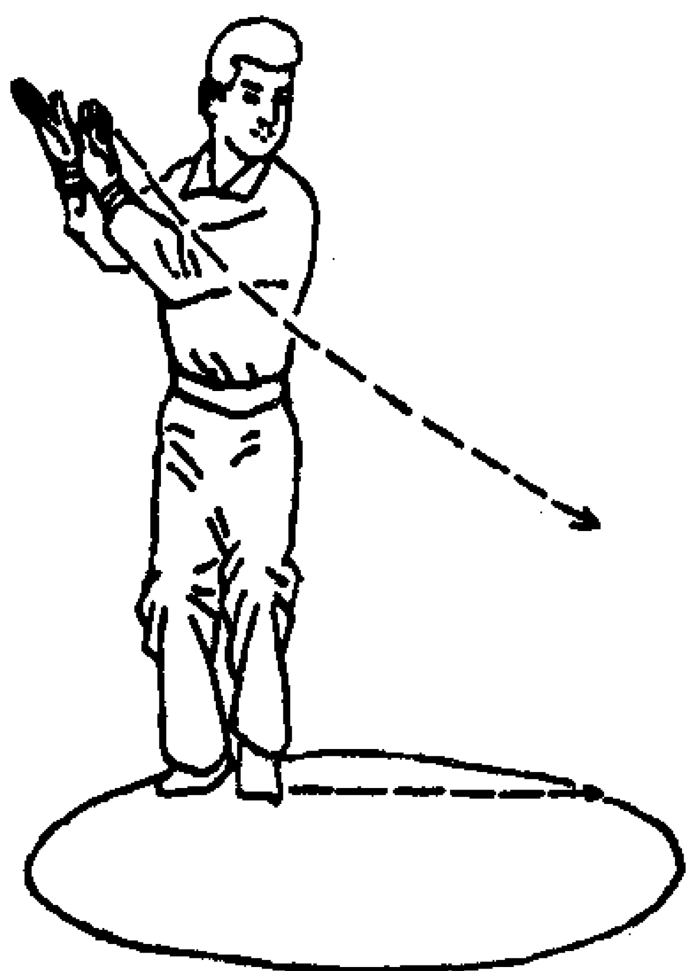
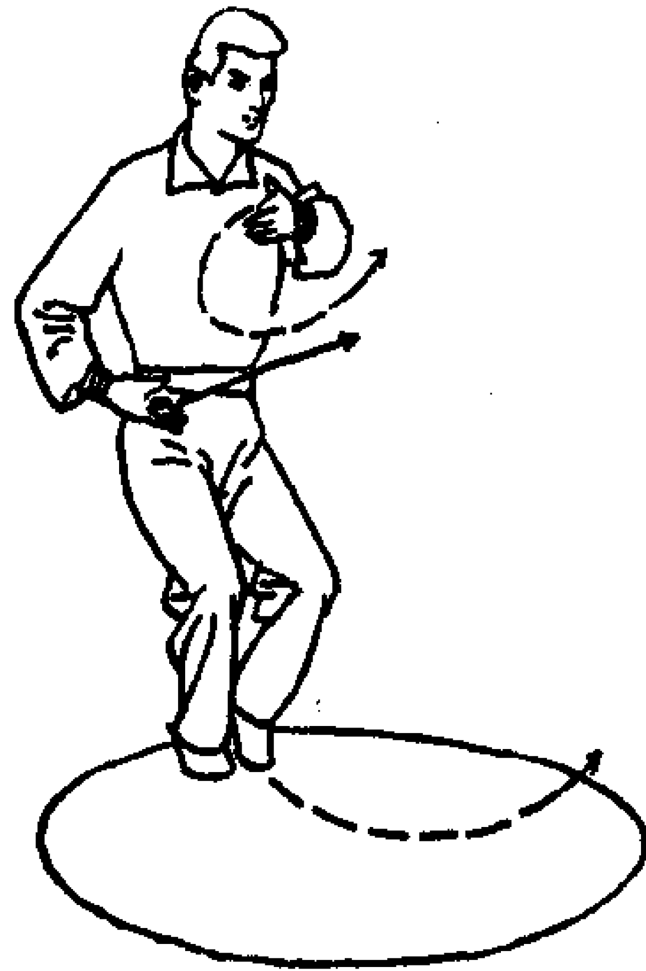
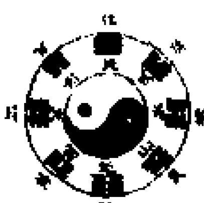

图 1456


图 1457


图 1458

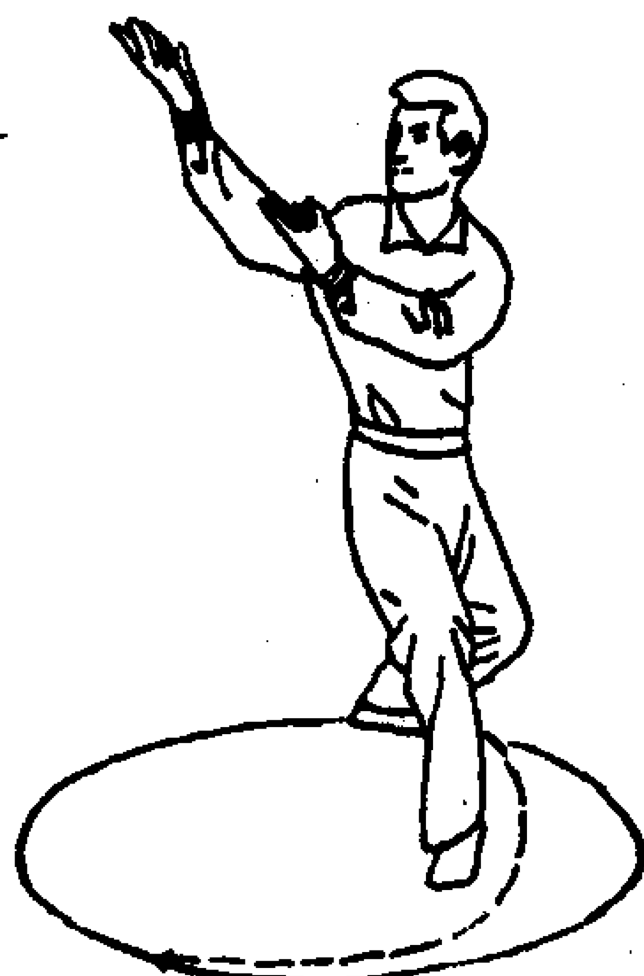
14. 叶底偷桃：上动不停。向前摆上左步，左掌向左方回带，向左后方扭腰。右手俯掌向左臂下平胸穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 1459）。

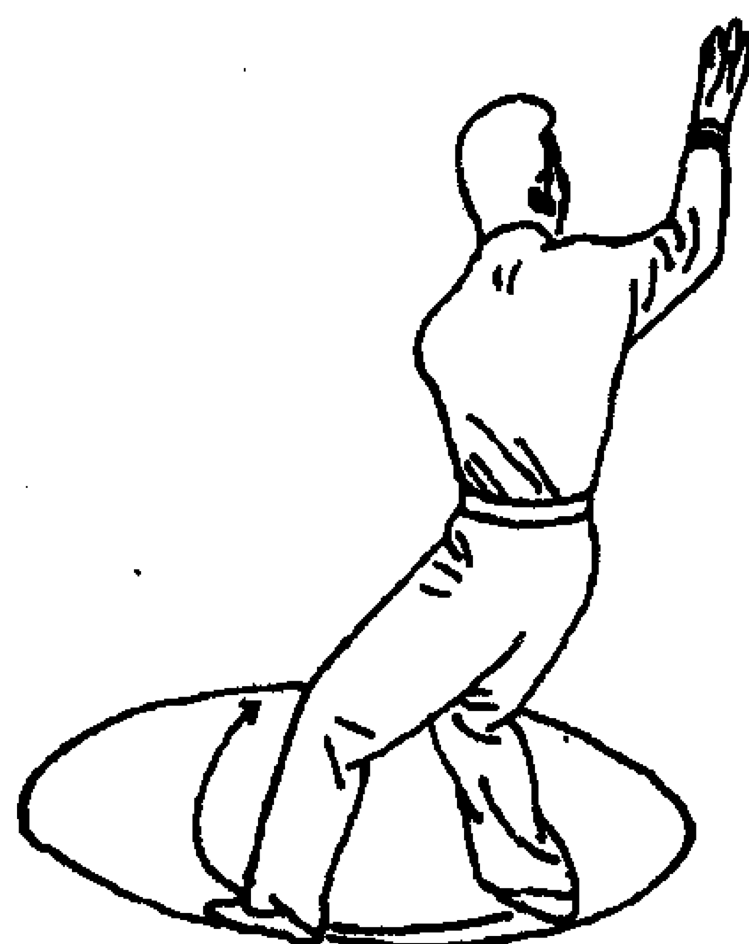


15. 鸿雁出群：上动不停。弓左膝重心前移。同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰。同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌呈鸿雁出群式（如图 1460）

16. 青龙飞天：上动不停。弓右膝重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看右掌（如图 1461）。


图 1459


图 1460


图 1461

上动不停，弓左膝重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）。再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看右掌（如图 1462）。

上动不停，弓右膝重心前移。向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后方上伸后摆。重心极力下坐于右腿。眼看右掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1463）。

17. 青龙摆首：上动不停。弓左膝重心前移。（第五步），向左脚前大圈上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图 1464）。

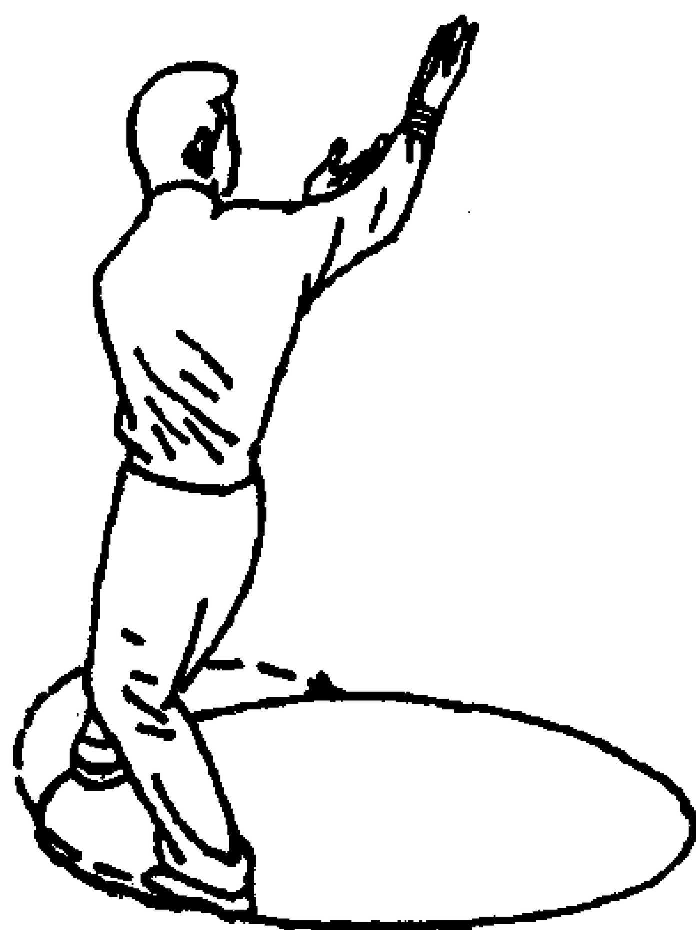

图 1462


图 1463


图 1464

18. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向右后扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上，在前，手指与眉齐；左掌在下，在后，在右肘尖处。

两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图1465）。

19. 乾坤旋转：上动不停。向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图1466）。

三、地盘右转，走转姿势

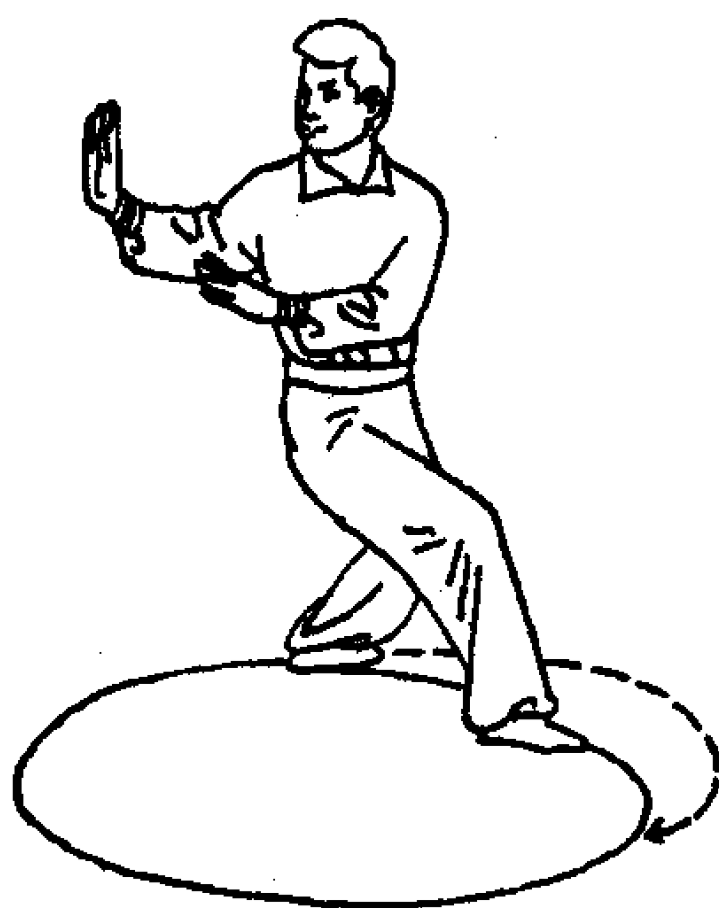

图1465


图1466

沿圈向右走转，呈为地盘右转。其姿势为：右手在前，在上，指尖与眉齐；左手在后，在下，指尖与右肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑。腰向右扭转，前掌对向转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。左肩向前扣，右肩向后摆。左掌向右肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图1465．1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图1467）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下；左手在下，高与腹平，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1468）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1469）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1470、1471）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间，眼看右掌。呈外桩式（如图1472）。

4. 滚腕插花掌：接前式动作不停。右手捋拗手收回右腰间，手心向上。同时上左

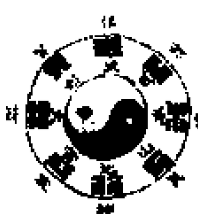




图 1467



图 1468



图 1469

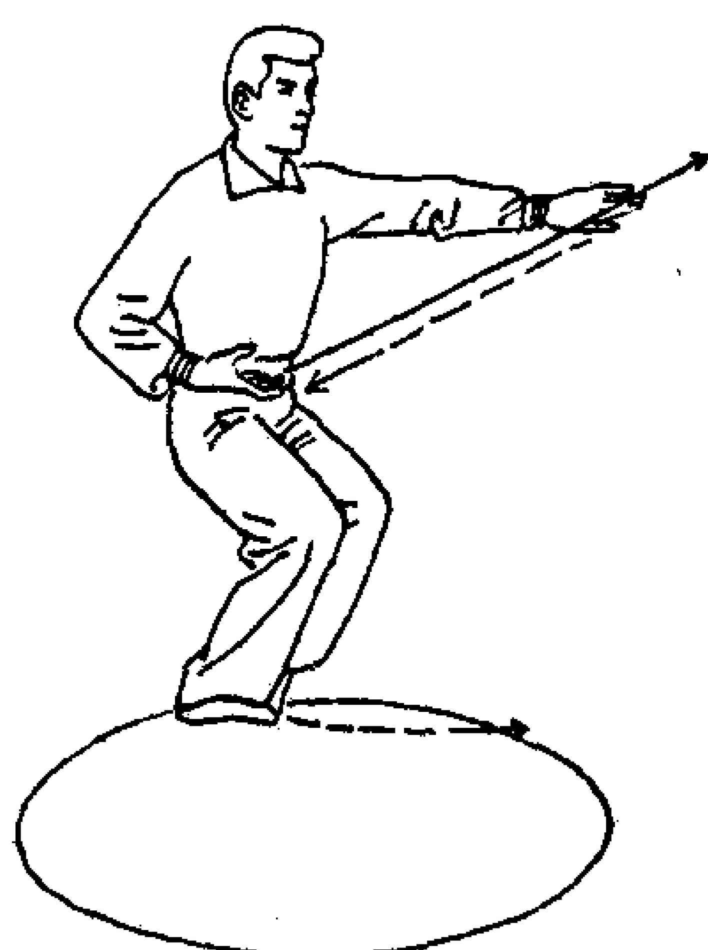


图 1470



图 1471

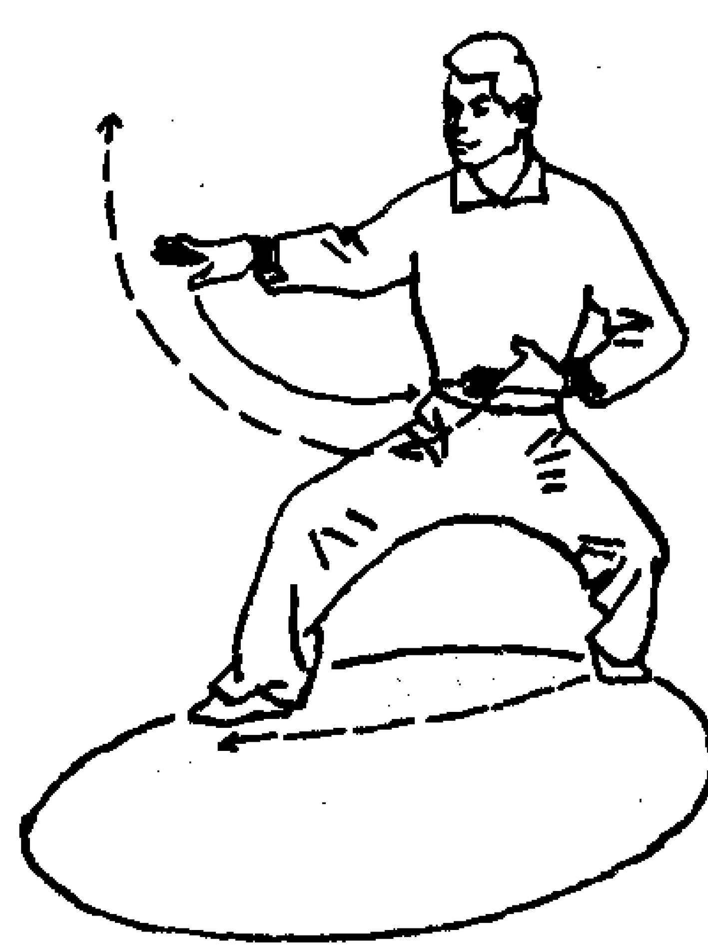


图 1472

步并于右脚内侧虚点地，左手向前作刁腕姿势。眼看左手（如图 1473）。

上动不停。左手滚腕向下回扣，右手扶于左腕内侧。身体重心下蹲于右腿。眼看左手前（如图 1474）。

上动不停。向前进左步，微跟右步。同时左手指尖向前，右手扶左腕处。双手同时向前插掌。眼看左手呈滚腕插花掌式（如图 1475）。

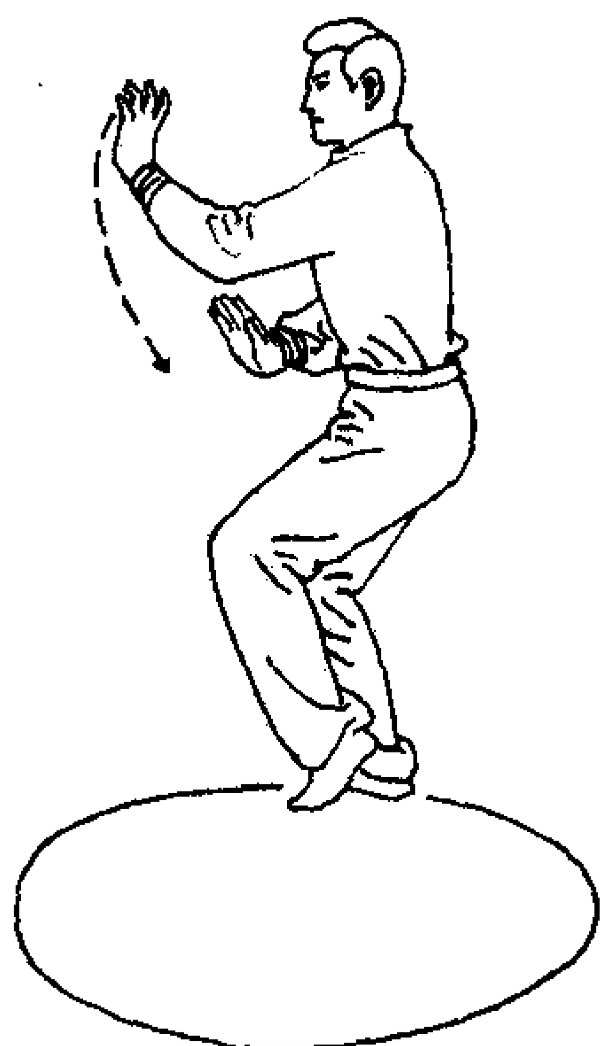


图 1473

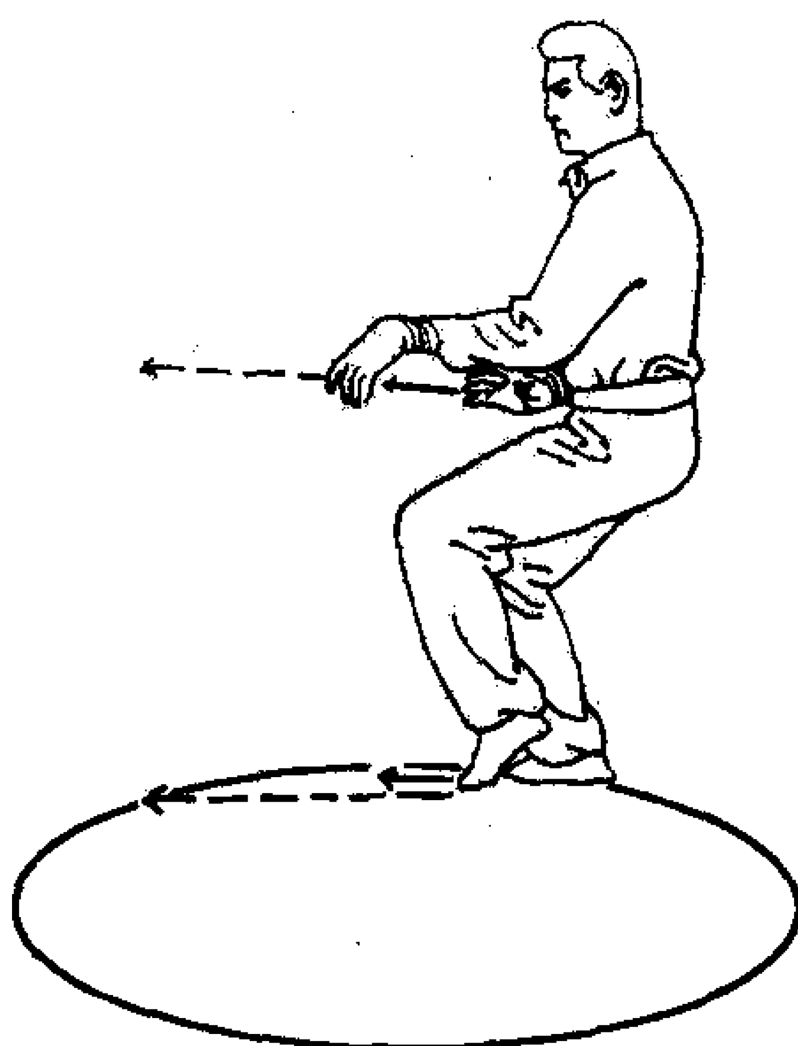


图 1474

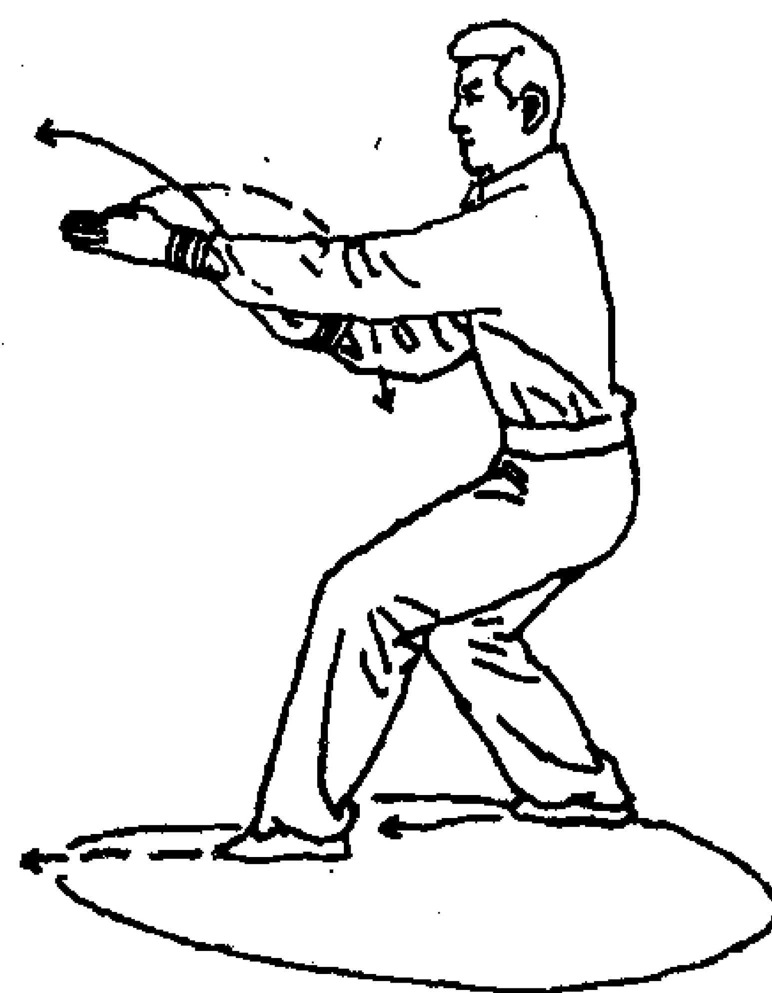


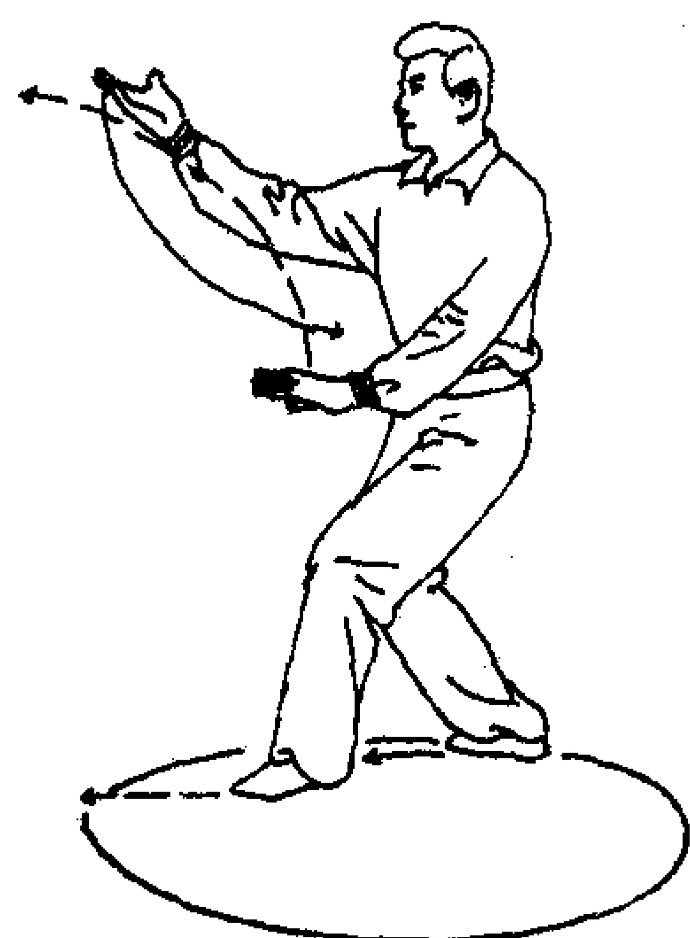
图 1475

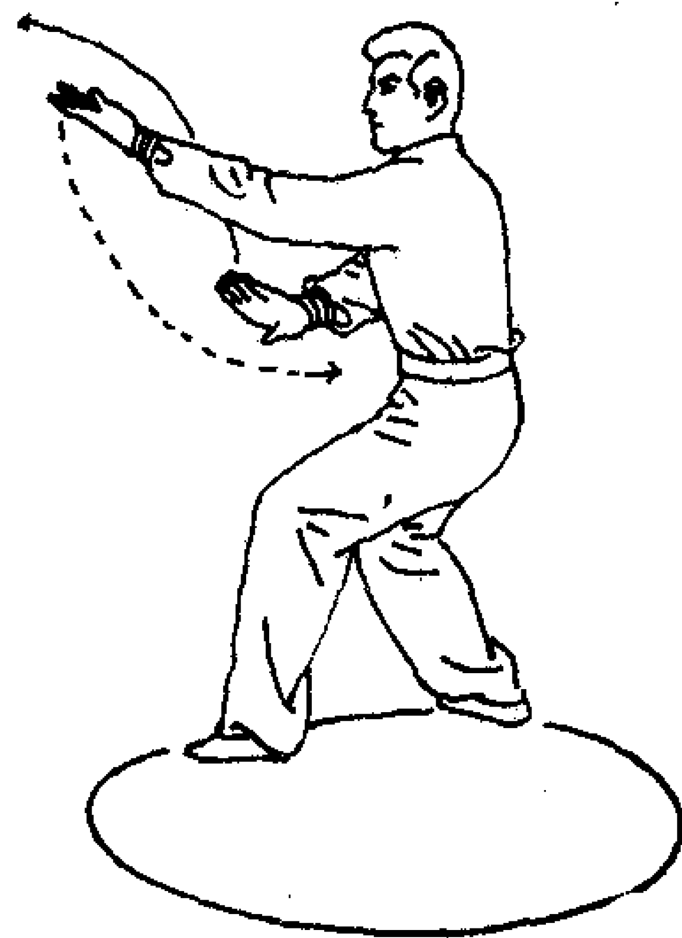
5. 迎门挥扇

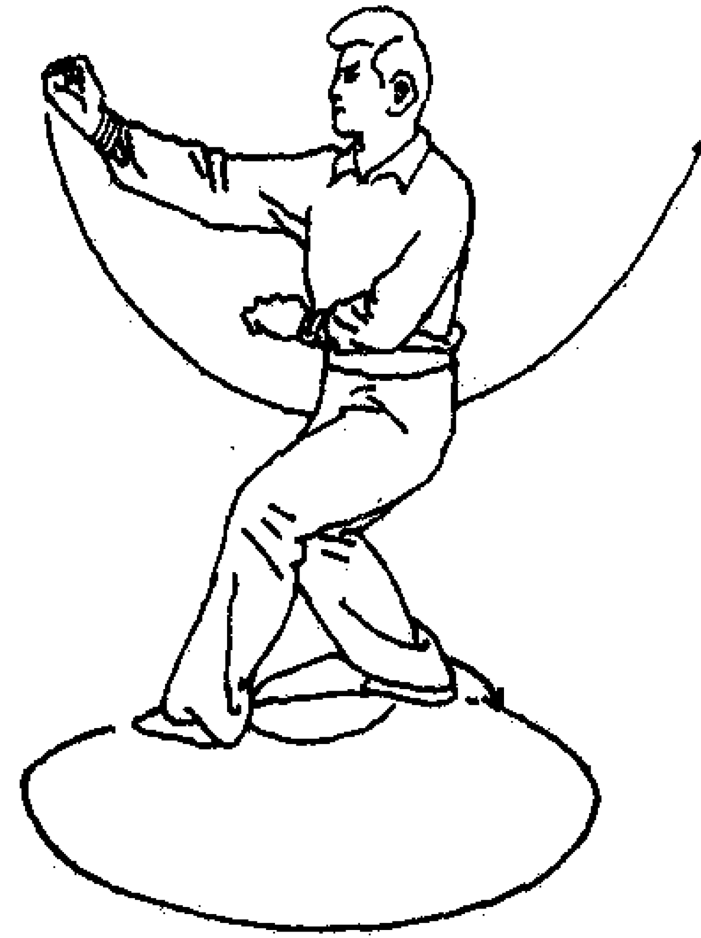
(1) 右反劈掌：向前进左步，微跟右步，同时左手变俯掌搂回腹前，同时右手变仰掌由左手背上向前上方反掌劈出。眼看右手（如图 1476）。

(2) 左反劈掌：向前进左步，微跟右步，同时右手变俯掌搂回腹前，左手变仰掌由右手背向前上方反掌劈出（如图 1477）。

(3) 右反劈捶：紧接前式动作不停。双足不动。左手变俯掌搂回腹前，同时右手握拳由左手背上向前上方反劈出呈迎门挥扇式（如图 1478）。


图 1476


图 1477


图 1478

6. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身。收并右脚虚点地，同时右手变掌随身右后转，先收回腹前，再向右方反掌平肩探出呈回身探掌式（如图 1479）。

7. 十字穿掌：向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地。同时左手由右臂下向前上方穿出，右手落于左肘弯处，两臂十字交叉，两手心均向里。眼看右肩前呈十字穿掌式（如图 1480）。

8. 回身挑掌：接前式。右脚向右前开一大步，身体正直向下蹲坐于左腿。同时右手下落由腹沿右腿里侧向前上挑。左手伸向左后上方呈回身挑掌式（如图 1481）。

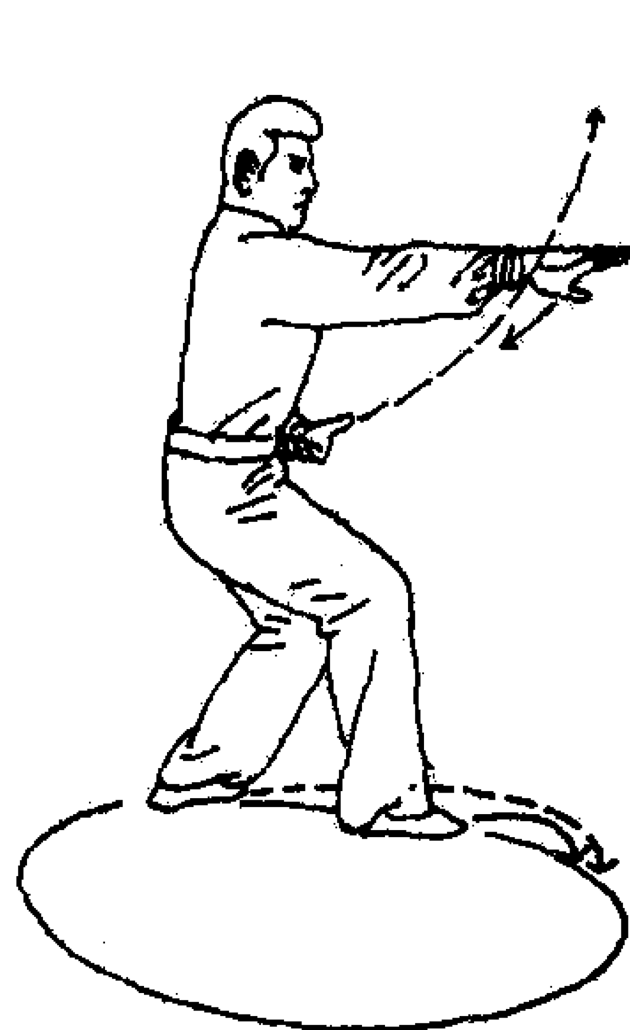
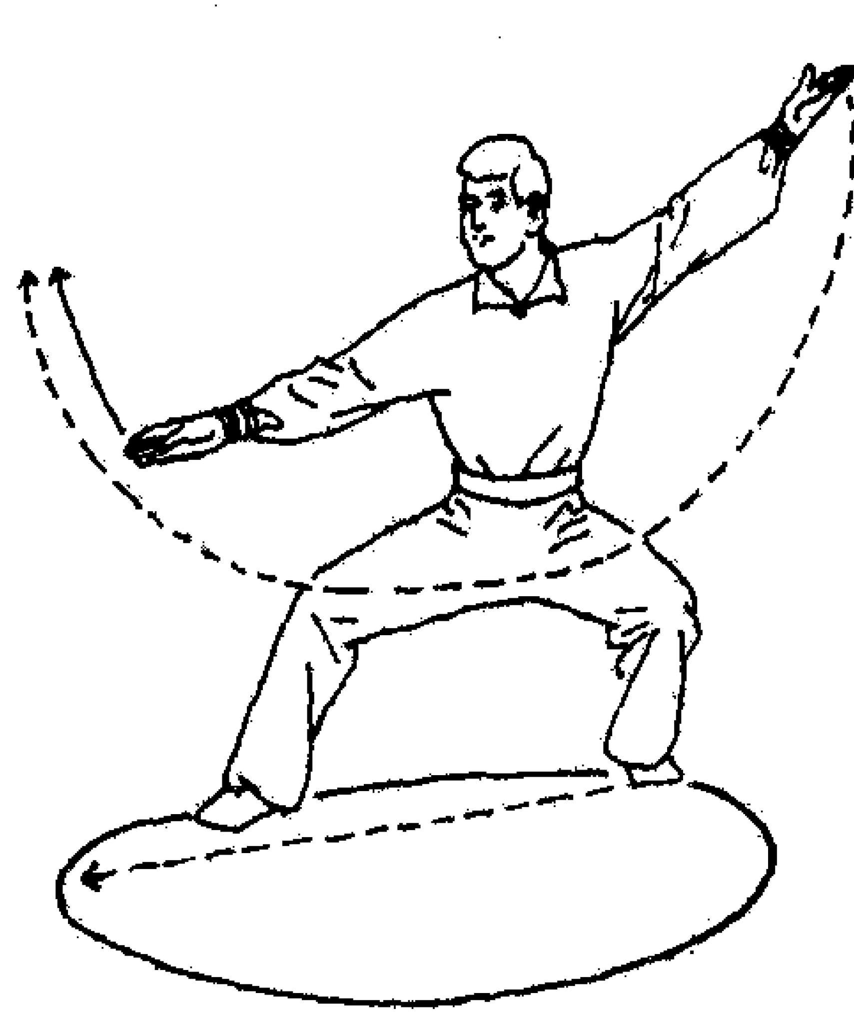
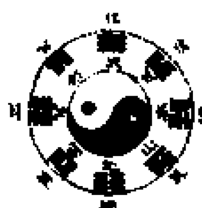

图 1479


图 1480


图 1481

9. 老僧托钵：接前式。收并左脚虚点地。同时左手由后下落向前仰掌上托，右掌



亦随左掌上托。名为天王托塔（如图1482）。

上动不停。向前进左步，微跟右步。同时双手翻掌向前下按。重心下坐于右腿。眼看双掌前呈老僧托钵式（如图1483）。

10. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，向右回身。收并右脚虚点地。左手仰掌收回左腰间，同时右手俯掌收回胸前。向右摆出右步，同时右手反掌向右前上方平肩探出。眼看右掌呈回身探掌式（如图1484）。

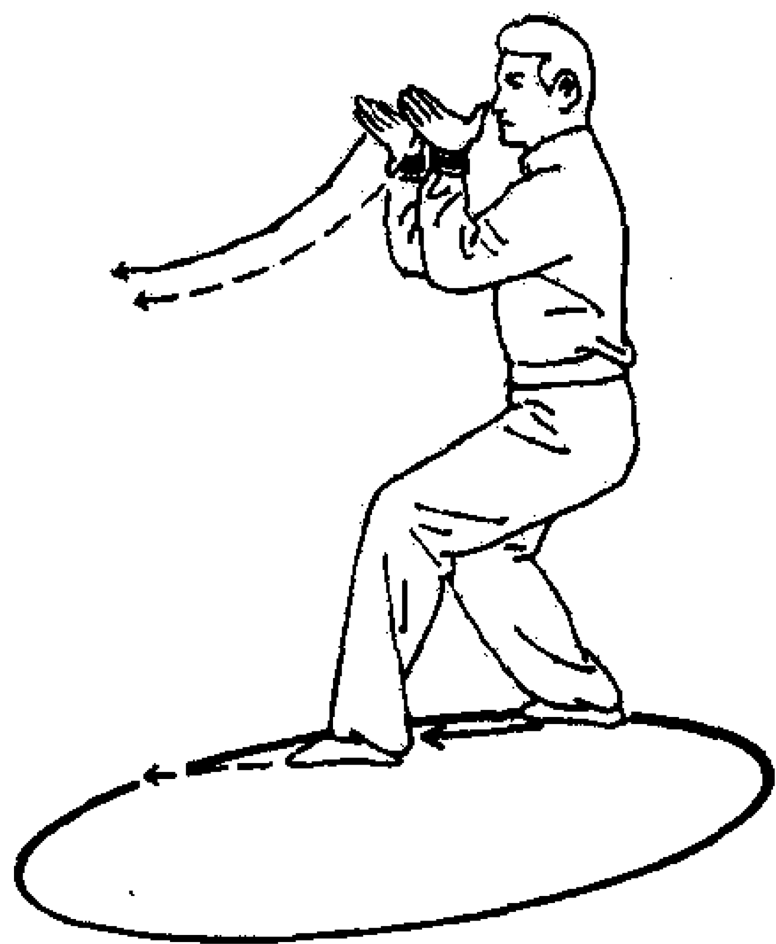


图1482



图1483



图1484

11. 十字穿掌：接前式。左脚向右脚前扣上一大步。跟并右脚虚点地。同时左手沿右臂下向前上方穿出，右手落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外呈十字穿掌式（如图1485）。

12. 回身挑掌：接前式。向右回身，右脚向右前方开一大步。身体正直向下蹲坐于左腿。

同时右手沿右腿里侧向前下伸前挑。左手向左后上方直伸呈回身挑掌式（如图1486）。

13. 猿猴扳枝：上动不停。弓右膝重心前移，同时右掌向前上挑，向左拦。收并右脚虚点地。左腿微蹲。左手平端左腰间。呈猿猴扳枝式（如图1487）。



图1485

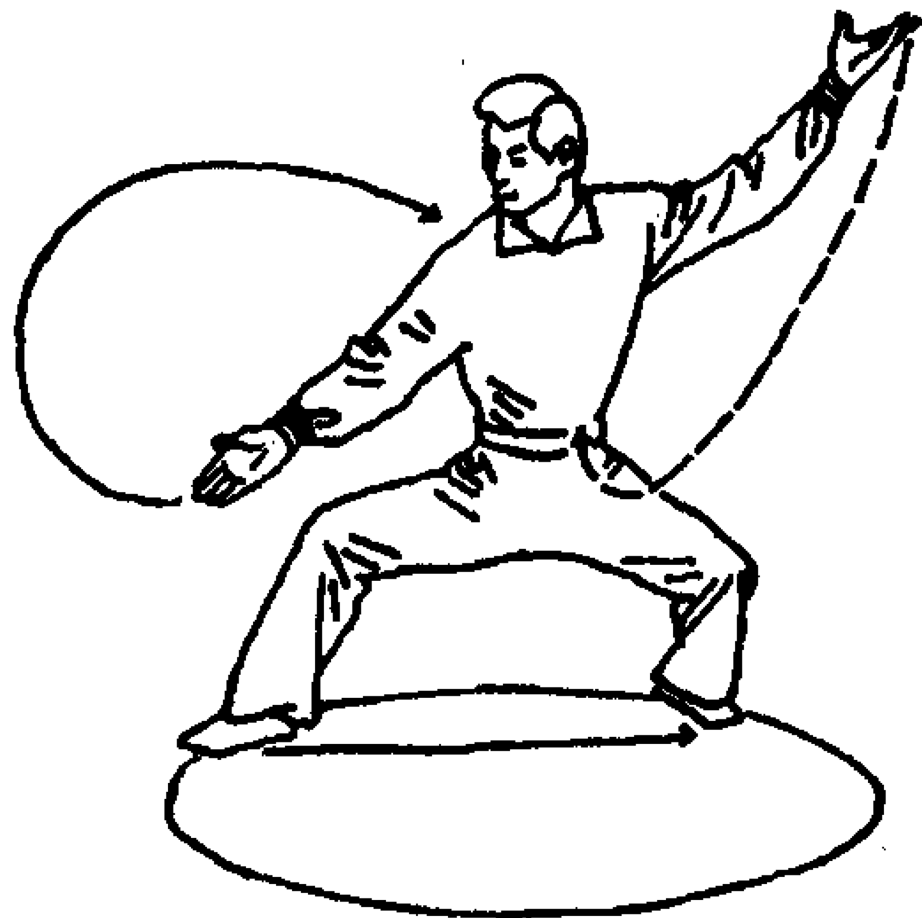


图1486



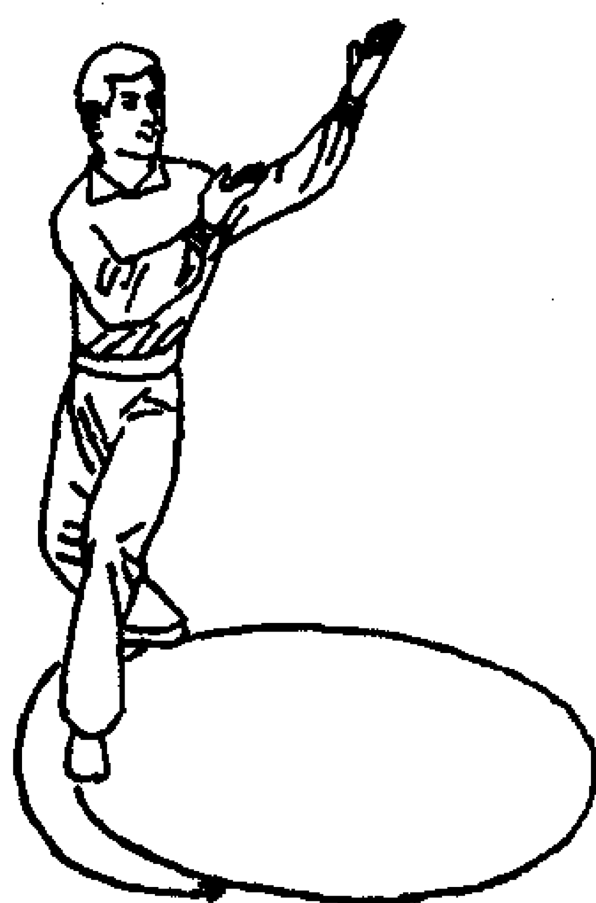
图1487

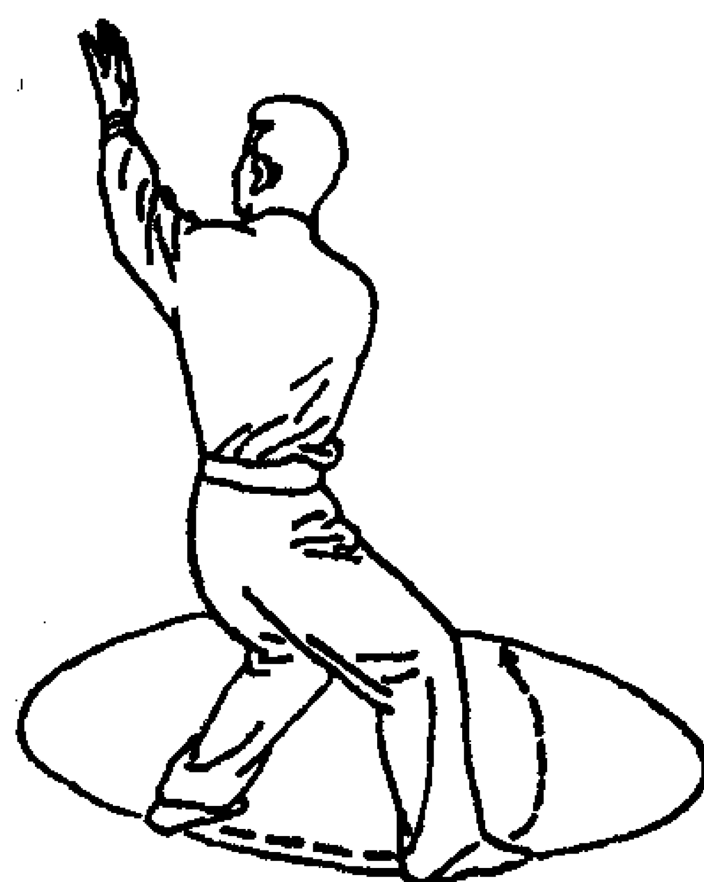
14. 叶底偷桃：上动不停。向前摆上右步，右掌向右方回带，向右后方扭腰。左手俯掌向右臂下平胸穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 1488）。

15. 鸿雁出群：上动不停。弓右膝重心前移。同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰。同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手均向里。眼看左掌呈鸿雁出群式（如图 1489）

16. 青龙飞天：上动不停。弓左膝重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图 1490）。


图 1488


图 1489


图 1490

上动不停，弓右膝重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）。再向左后扭腰，双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于右腿。眼看左掌（如图 1491）。

上动不停，弓左膝重心前移。向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1492）。

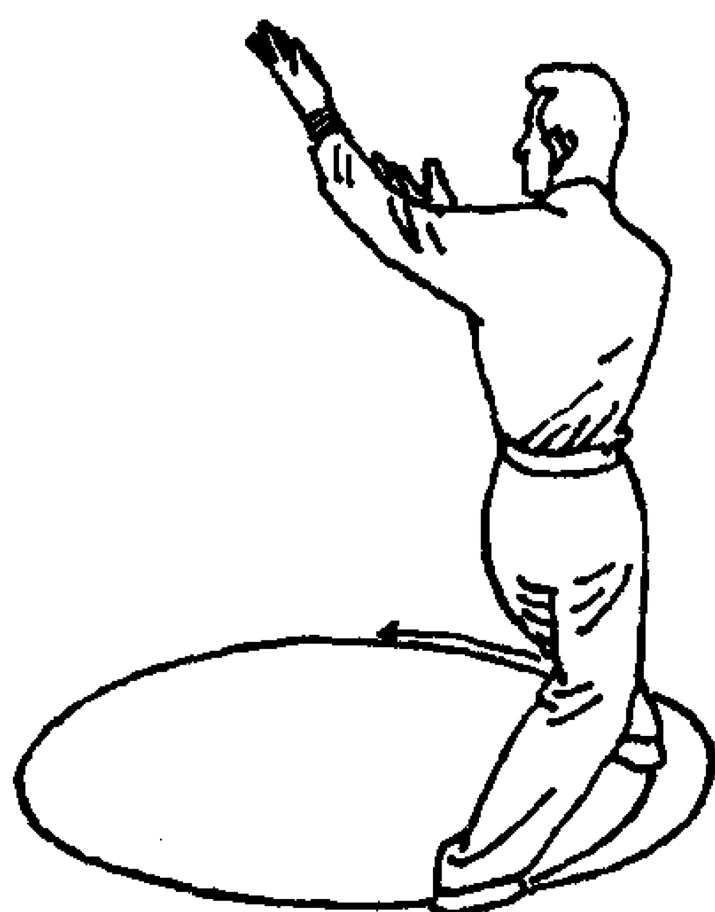

图 1491


图 1492

17. 青龙摆首：上动不停。弓右膝重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈，呈青龙摆首式（如图 1493）。

18. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转，使手心均翻向外。向左后扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。左掌在上，在前，手指与眉齐；右掌在下，在后，在左肘尖处。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。左手食指对鼻尖。眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图 1494）。

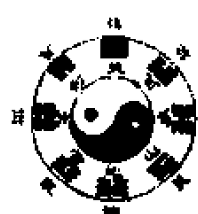



图 1493


图 1494


图 1495

19. 乾坤旋转：上动不停。向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图 1495）。

第二掌　玉女穿梭

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1494、1495）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1496）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1497）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1498）。

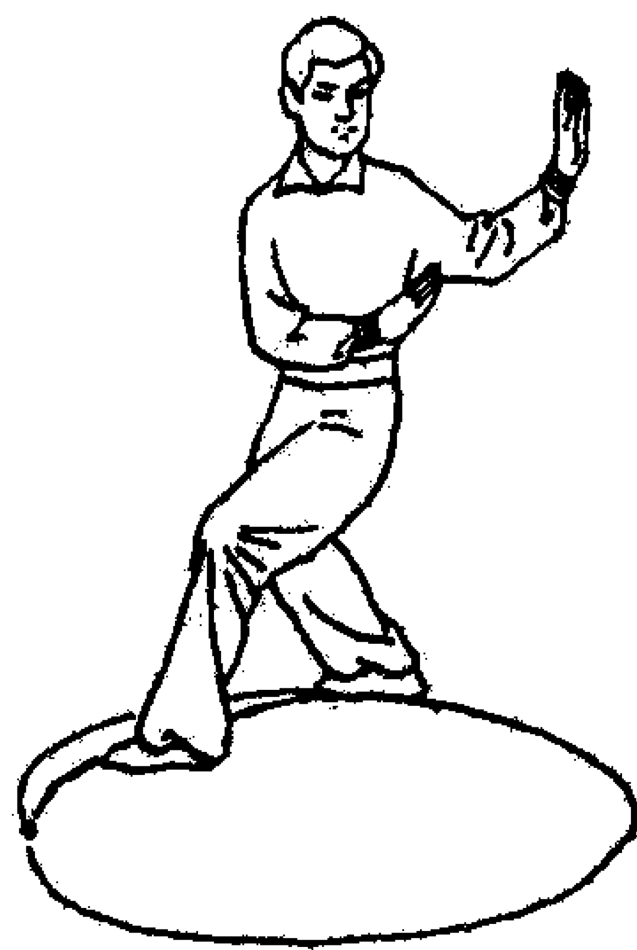
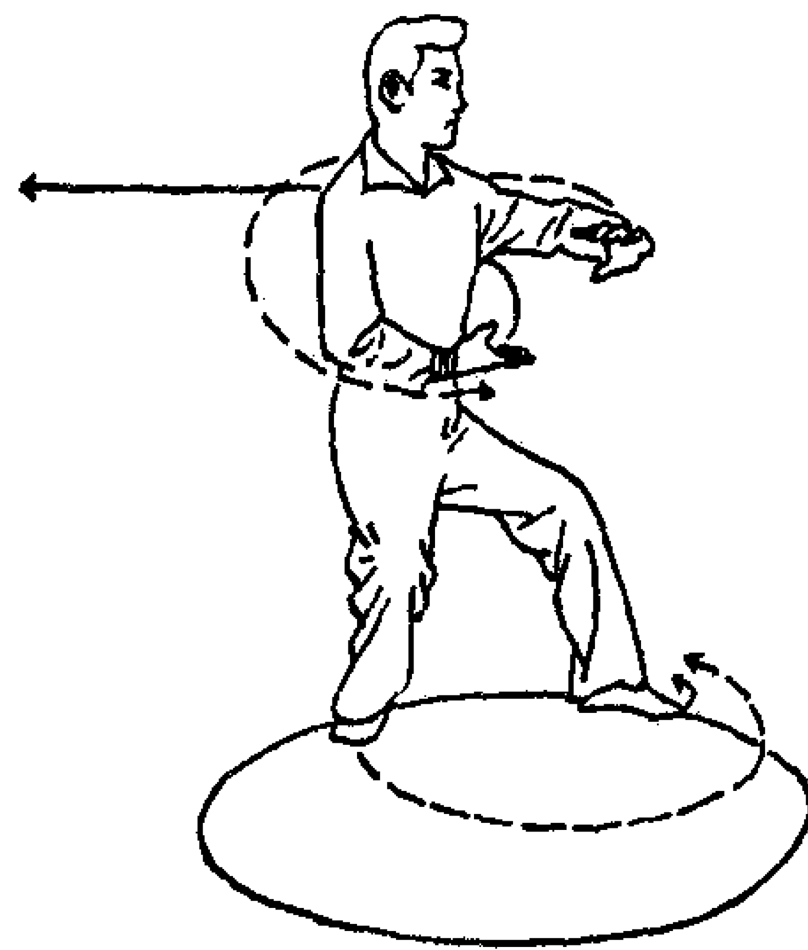
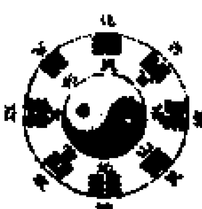

图 1496


图 1497


图 1498

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1499、1500）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1501）。


图 1499

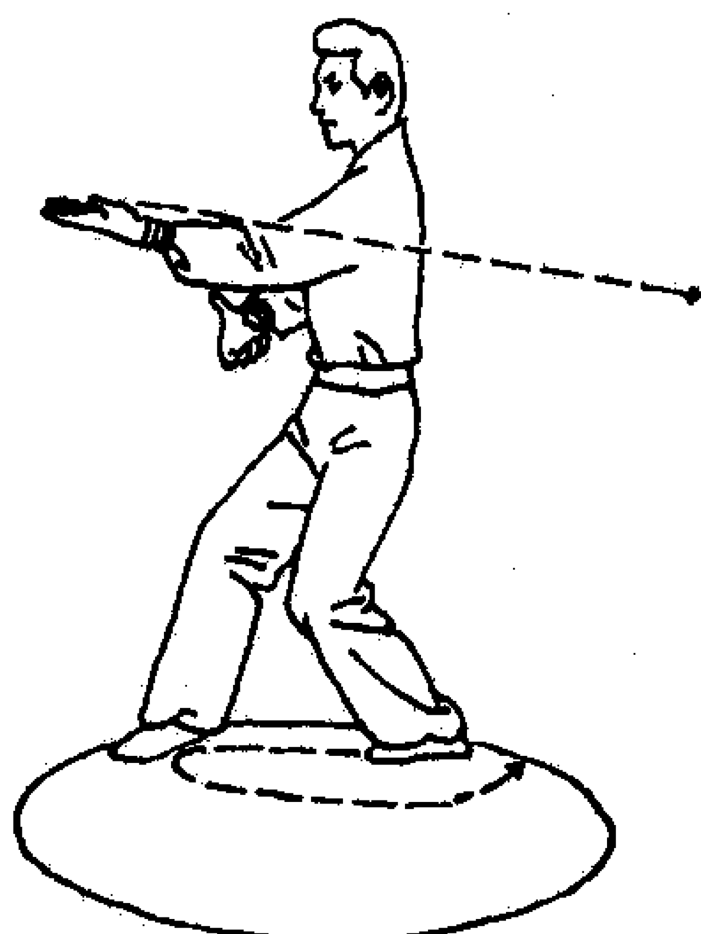
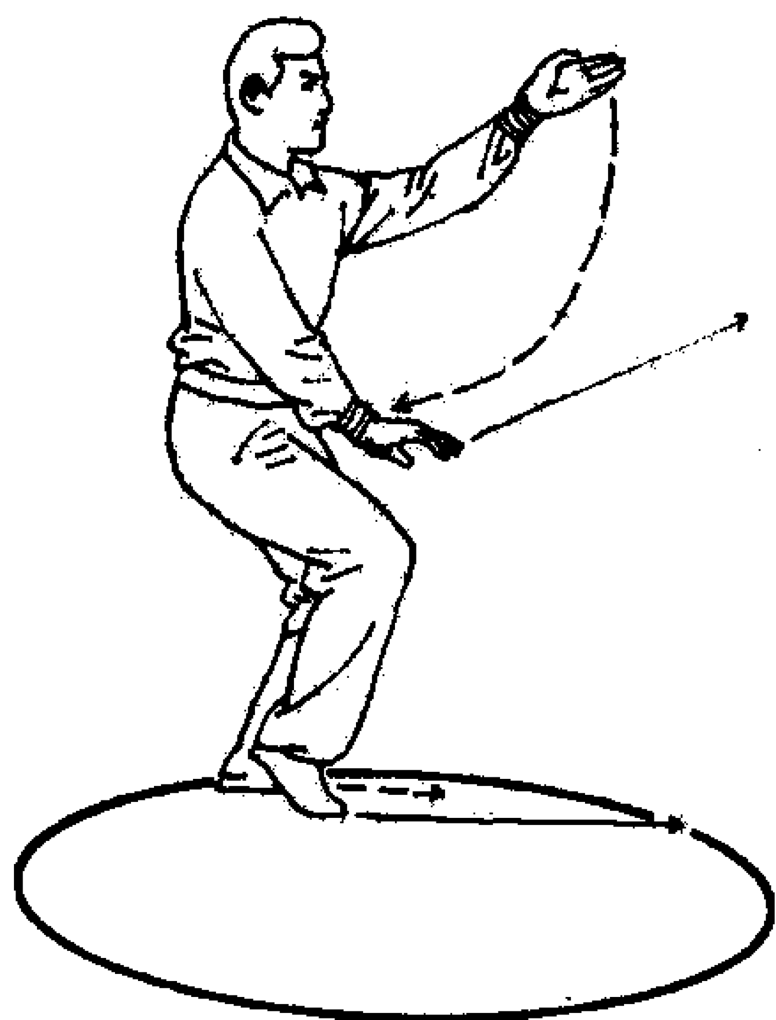

图 1500


图 1501

4. 左手指面：接前式。跟并右脚虚点地。同时右手向前抓腕下按，同时左手五指相并向前上方直指对方面部。左腿向下微蹲。眼看左手（如图 1502）。

5. 右手指肋：上动不停。向前进右步，微跟左步。同时右手五指相并向前直指对方肋部。同时左手收回端于左腰间眼看右掌（如图 1503）。

6. 左手点喉：上动不停。向前上左步。同时右手俯掌搬回胸前，同时左手仰掌由右手背上向前穿出直点对方咽喉，眼看左掌（如图 1504）。


图 1502

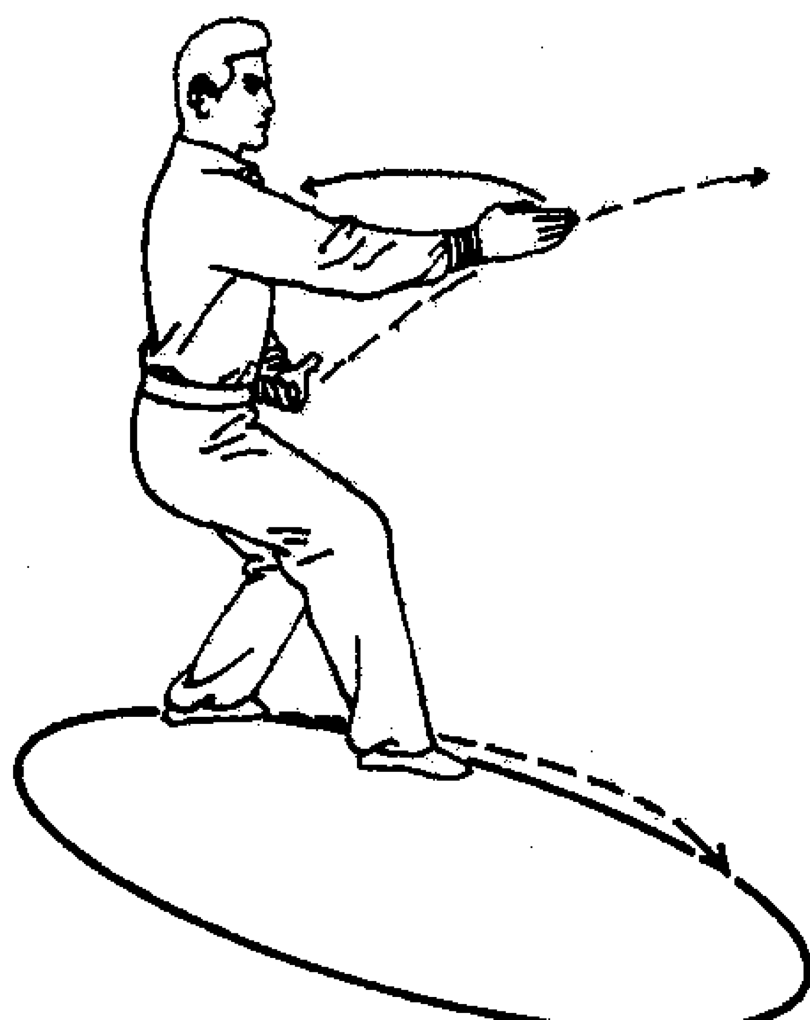

图 1503


图 1504

7. 右手指肋：上动不停。左脚不动，微跟右脚落地时，右手五指相并向前直指对方肋部，同时左手收回左腰（如图 1505）。

8. 左踏心掌：上动不停。向左脚前上右步，微跟左步。同时右手上挑，左手立掌直踏对方心窝，眼看左掌（如图 1506）。

9. 回身探掌：同第一掌（如前图 1450）。

10. 十字穿掌：同第一掌（1454）。

11. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。

12. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。

13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。

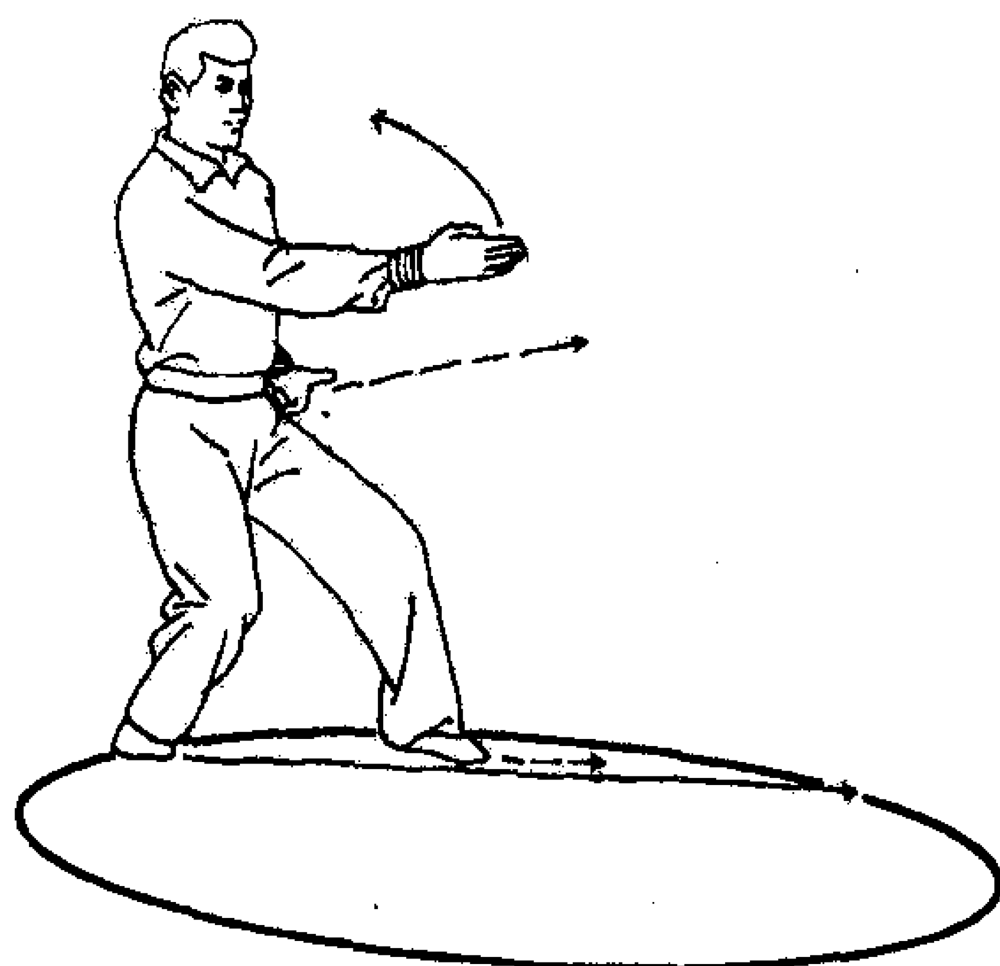

图 1505


图 1506

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（按图 1507）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1508）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1509）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1510、1511）。

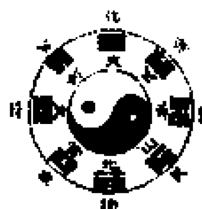
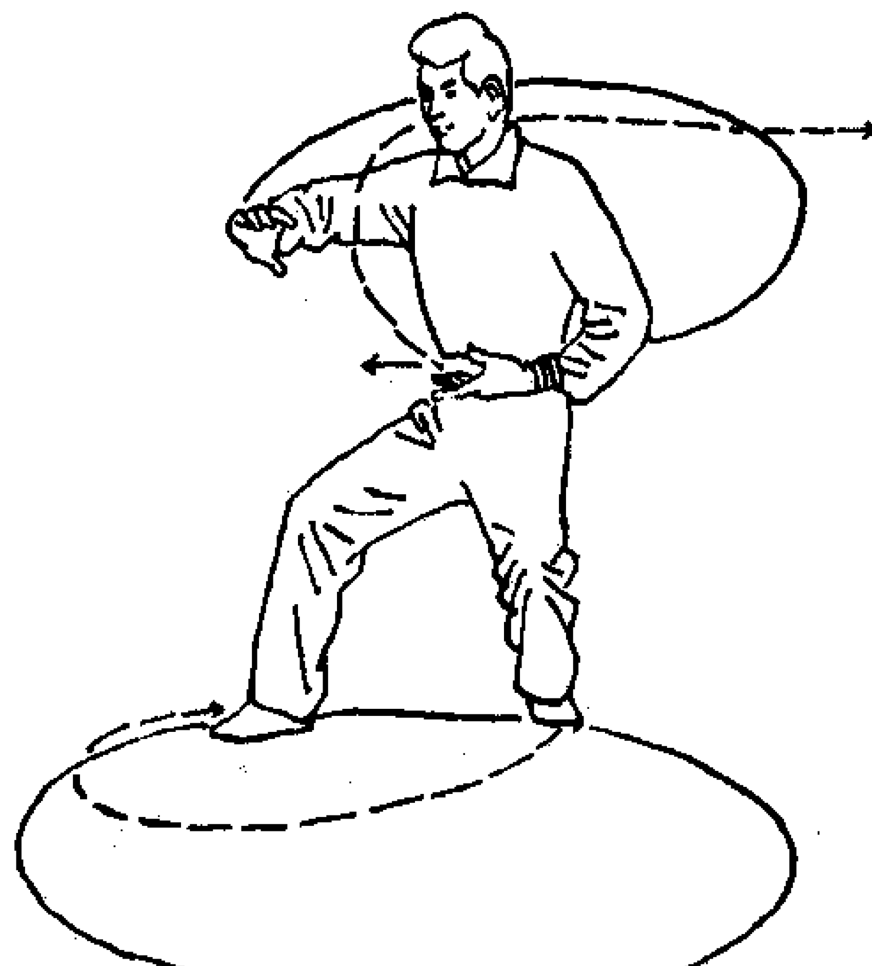
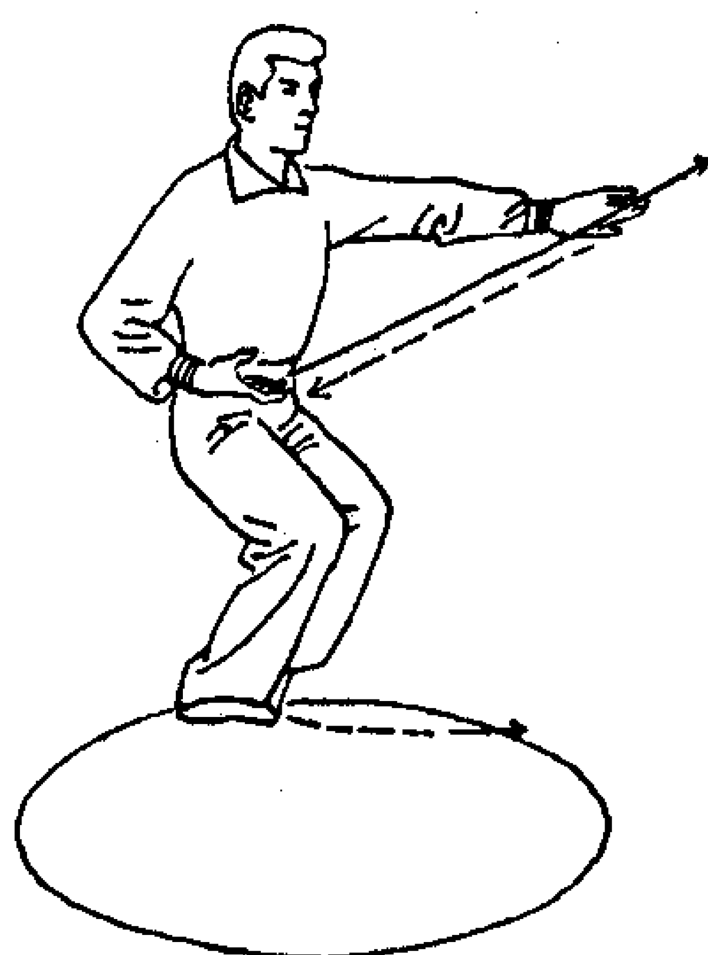



图 1507


图 1508


图 1509

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1512）。


图 1510

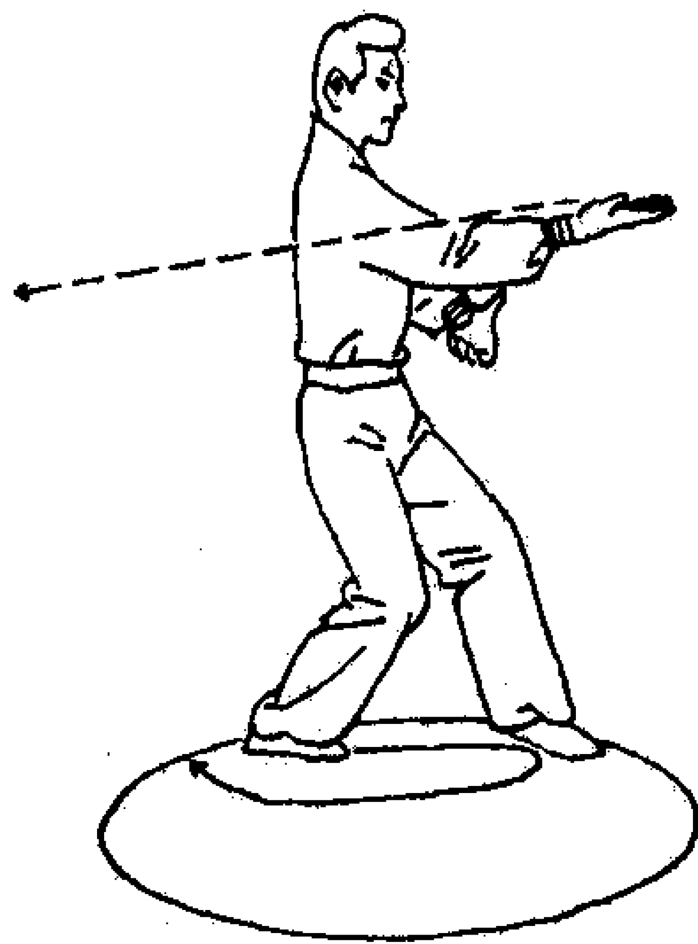

图 1511


图 1512

4. 右手指面：接前式。跟并左脚虚点地。同时左手向前抓腕下按，同时右手五指相并向前上方直指对方面部。右腿向下微蹲。眼看右手（如图 1513）。

5. 左手指肋：上动不停。向前进左步，微跟右步。同时左手五指相并向前直指对方肋部。右手收回，端于右腰间，眼看左掌（如图 1514）。

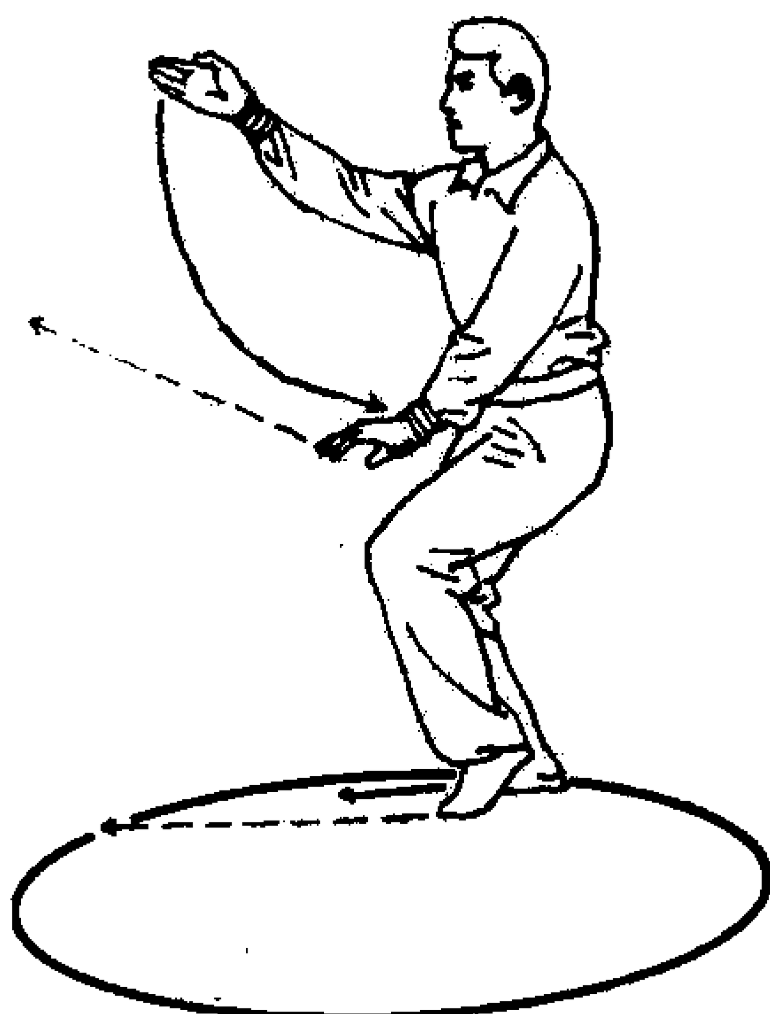
6. 右手点喉：上动不停。向前上右步。同时左手俯掌搬回胸前，同时右手仰掌由左手背上向前穿出直点对方咽喉，眼看右手（如图 1515）。

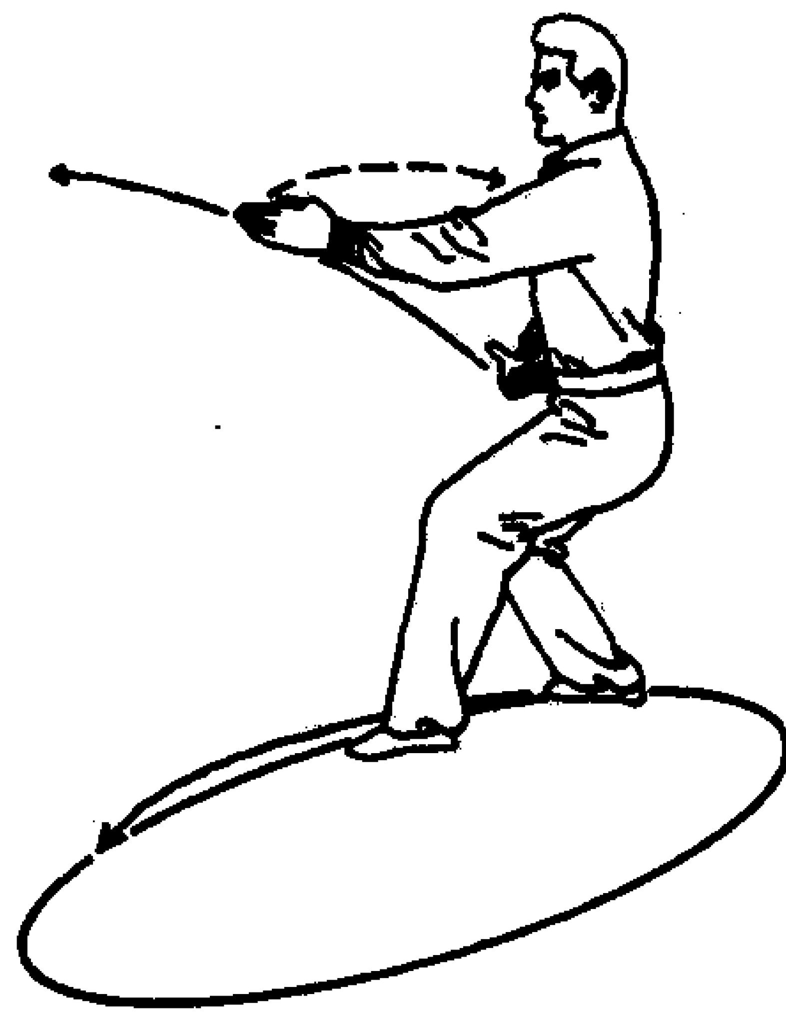
7. 左手指肋：上动不停。右脚不动，微跟左脚落地时，左手五指相并向前直指对方肋部，同时右手收回右腰处。（如图 1516）。

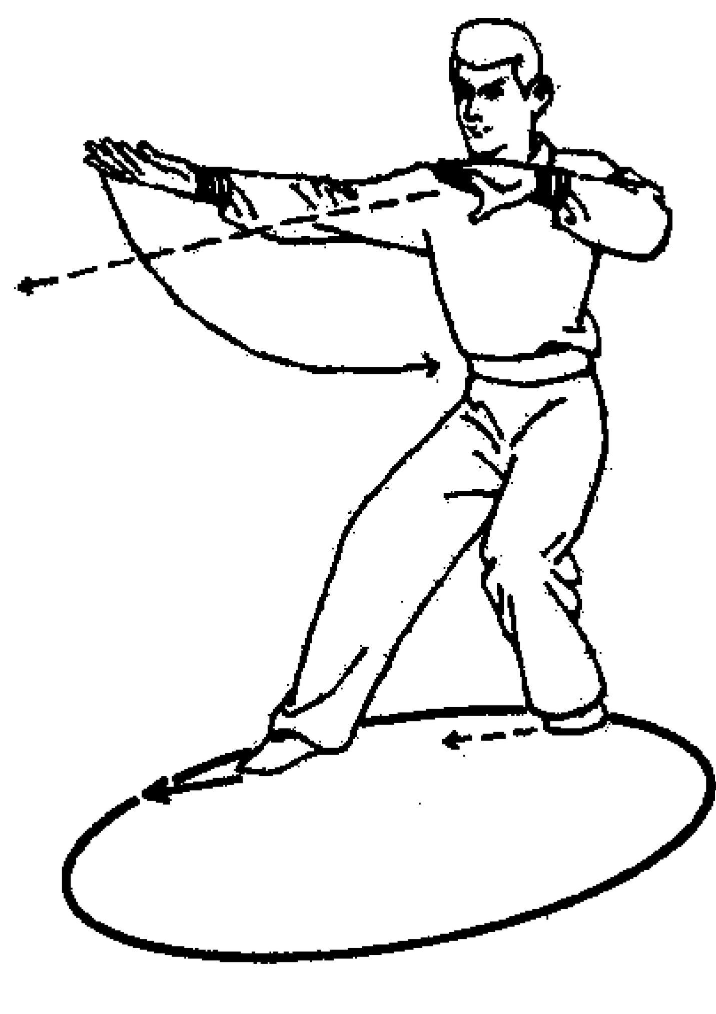
8. 右踏心掌：上动不停。向右脚前上左步，微跟右步。同时左手上挑，右手立掌直踏对方心窝，眼看右掌（如图 1517）。

9. 回身探掌：同第一掌（如前图 1479）。

10. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1480）。


图 1513


图 1514


图 1515

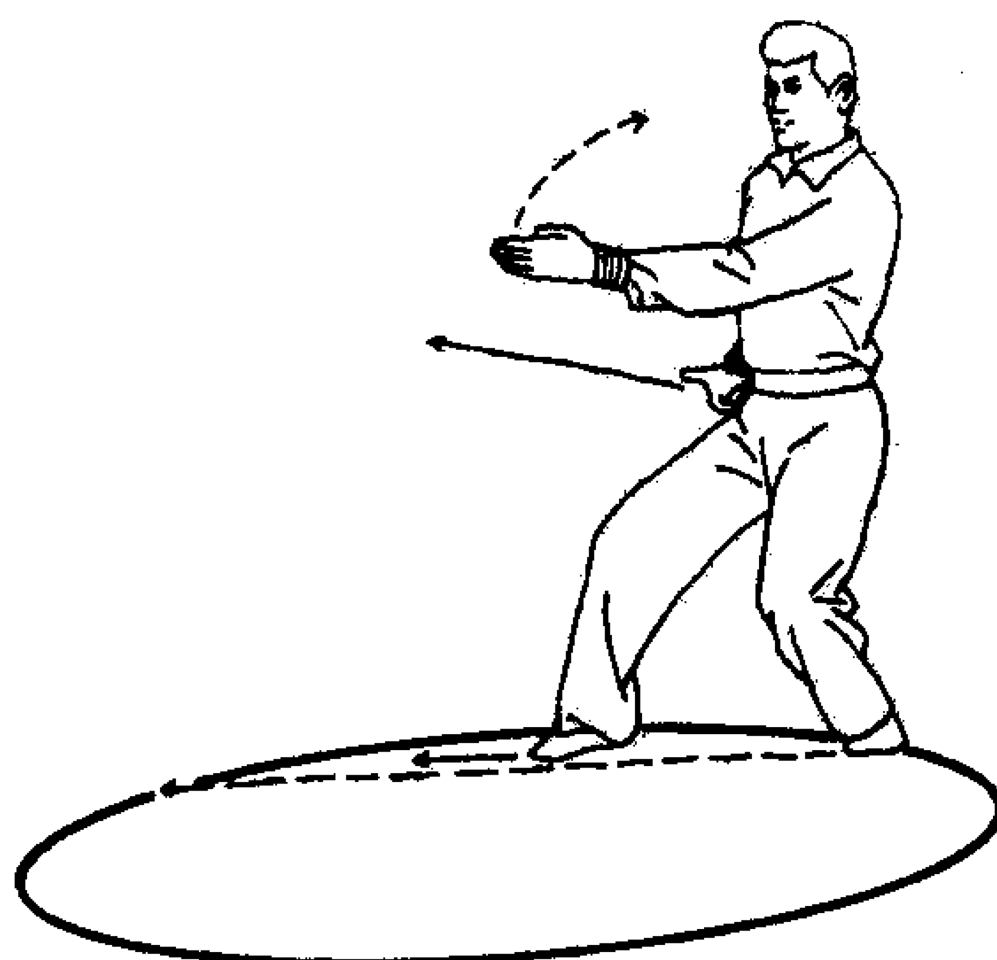
11. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1481）。

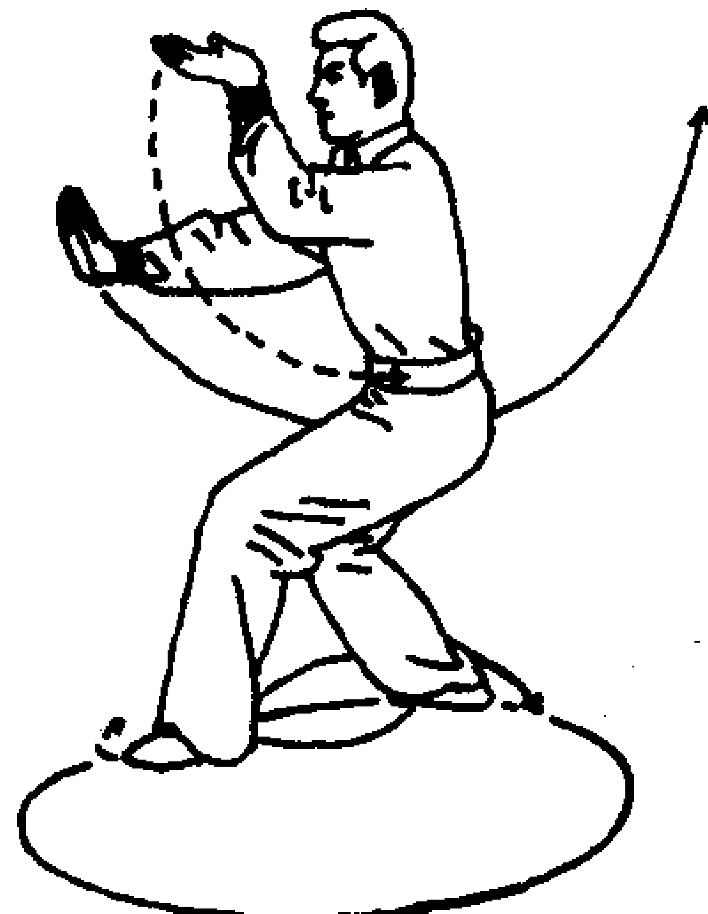
12. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1482、1483）。

13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1484）。

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1485）。

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1486）。


图 1516


图 1517

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1487）。

17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1488）。

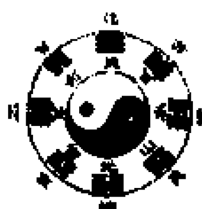
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1489）。

19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1490、1491、1492）。

20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1493）。

21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1494）。

22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1495）。



第三掌　回头望月

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1494、1495）。

二、天盘左旋，换式动作

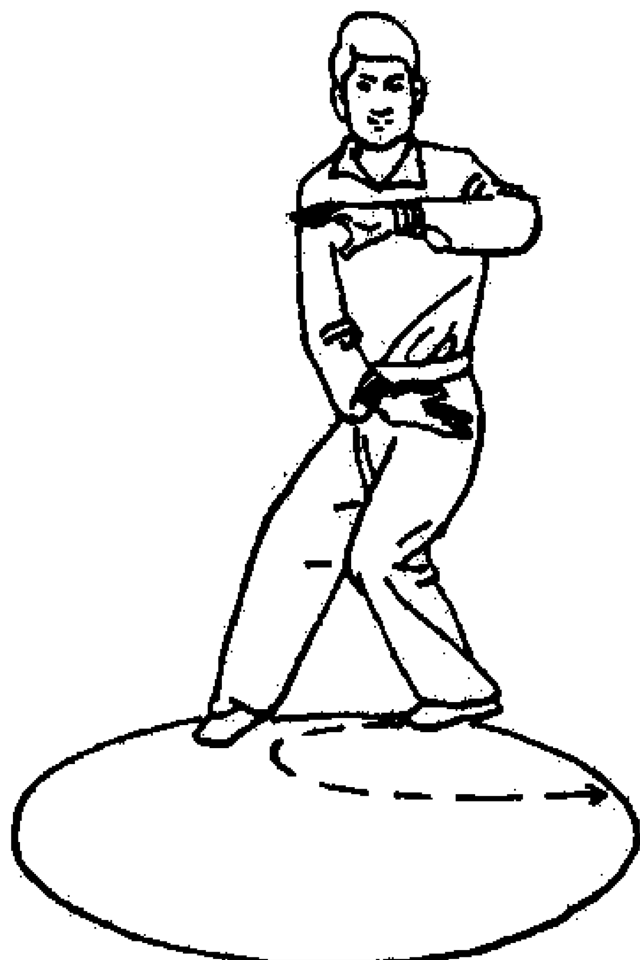
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1518）。

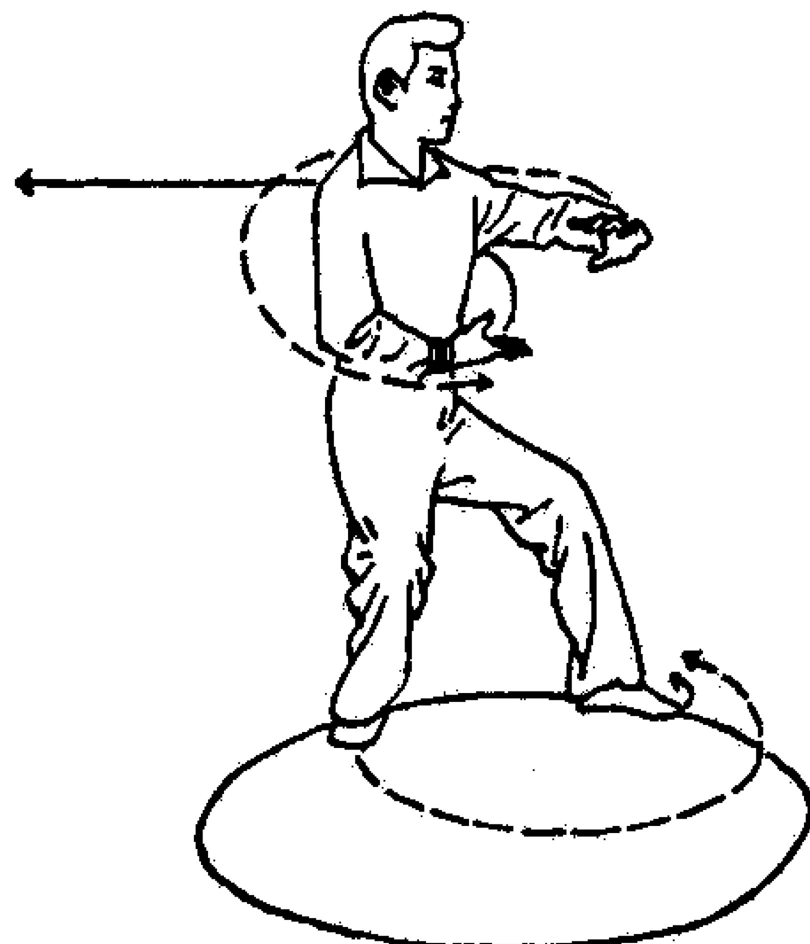
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1519）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1520）。

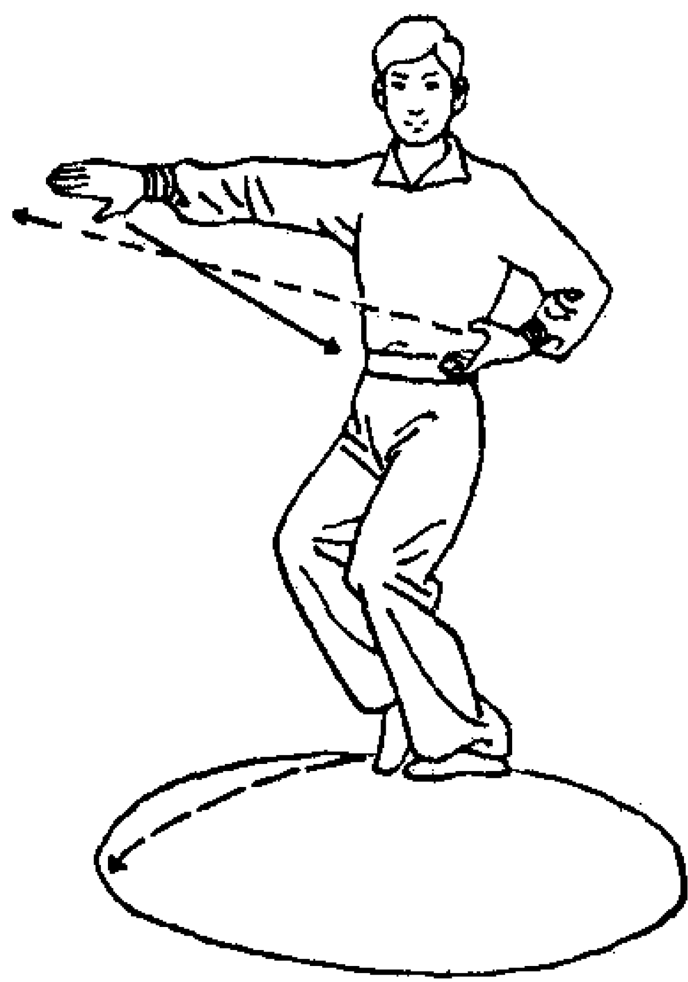

图 1518

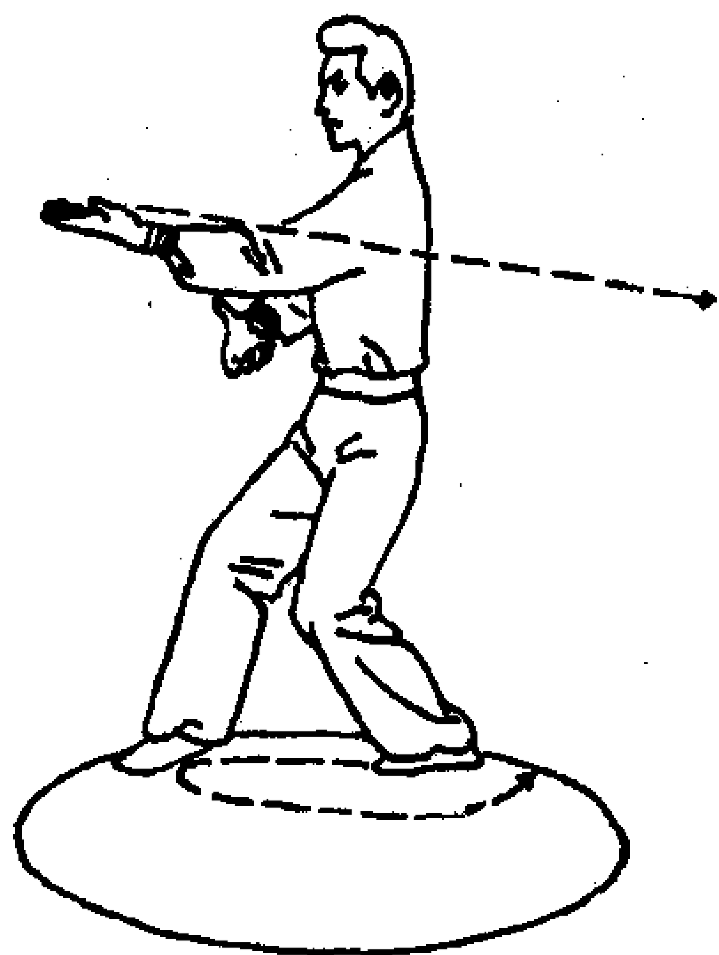

图 1519

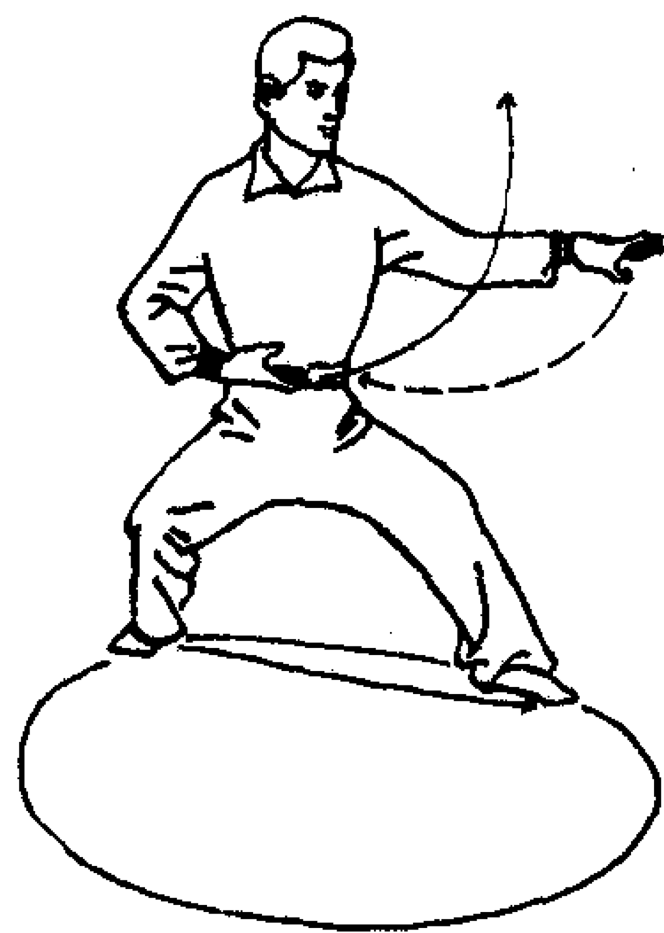

图 1520

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1521、1522）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1523）。


图 1521


图 1522


图 1523

4. 上步刁肘：接前式动作不停。上右步并于左脚内侧虚点地。同时右手向前向上作刁肘式，左手收回腹前。眼看右手呈上步刁肘式（如图 1524）。

5. 回头望月：上动不停。向前进右步，微跟左步。同时左手由下向上从右手背上钻出上托对方之下颏。眼看左手（如图 1525）。

上动不停。右手从左手背上钻出上搬对方之额，双手向右后方扭之。眼看双手间。呈回头望月（如图 1526）。

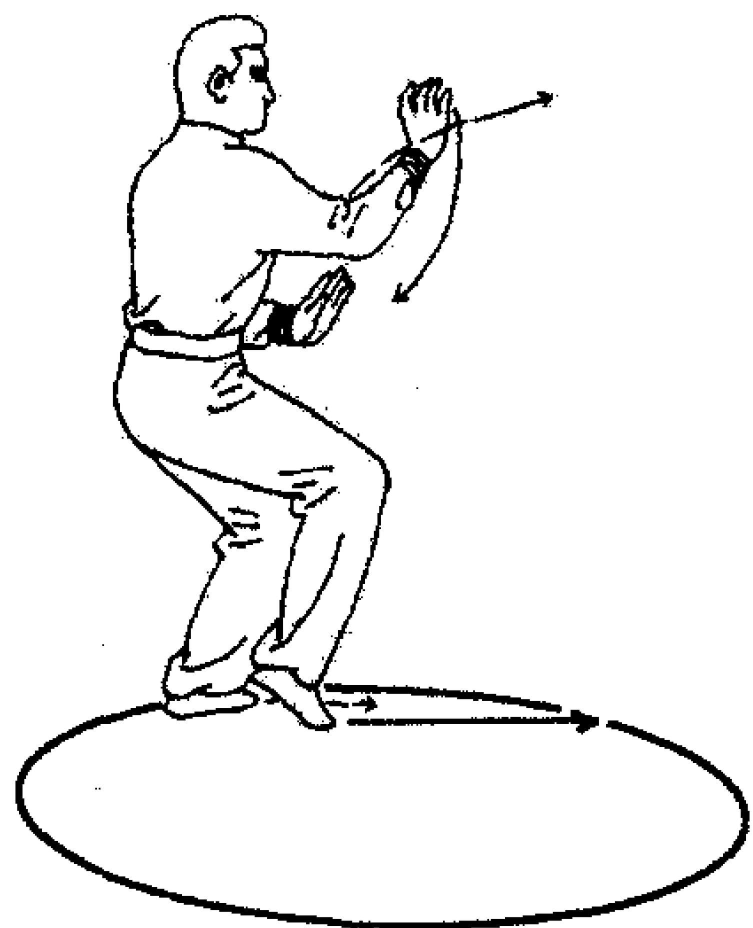
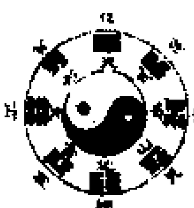

图 1524


图 1525


图 1526

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1450）。
7. 十字穿掌：同第一掌（1451）。
8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。
9. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。
10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。



12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（按图 1527）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1528）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1529）。



图 1527



图 1528



图 1529

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸切出。重心正直下坐于右腿。

眼看右掌。呈里桩式（如图1530、1531）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1532）。


图1530


图1531


图1532

4. 上步刁肘：接前式动作不停。上左步并于右脚内侧虚点地。同时左手向前向上作刁肘式，右手收回腹前。眼看左手（如图1533）。

5. 回头望月：上动不停。向前进左步，微跟右步。同时右手由下向上从左手背上钻出上托对方之下颏。眼看右手（如图1534）。

上动不停。左手从右手背上钻出上搬对方之额，双手向左后方扭之。名曰：回头望月。眼看双手间（如图1535）。


图1533


图1534


图1535

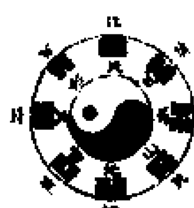
6. 回身探掌：同第一掌（如前图1479）。

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图1480）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图1481）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图1482、1483）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图1484）。



11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1485）。
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1486）。
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1487）。
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1488）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1489）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1490、1491、1492）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1493）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1494）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1495）。

第四掌　霸王脱盔

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1494、1495）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1536）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下，眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1537）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图 1538）。


图 1536

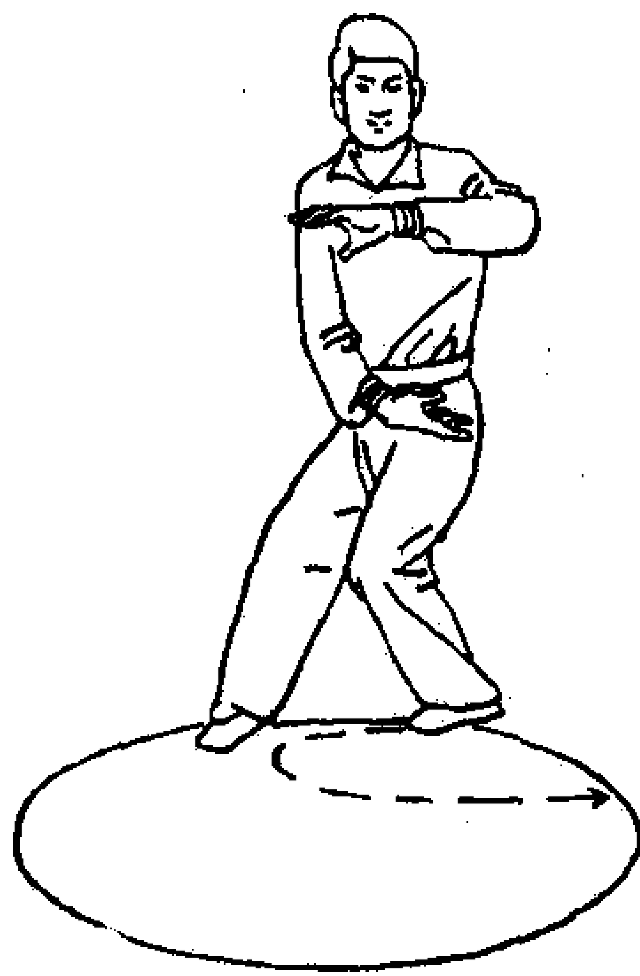
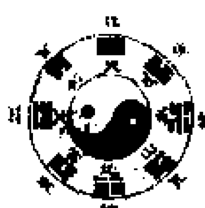

图 1537


图 1538

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1539、1540）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1541）。



图 1539

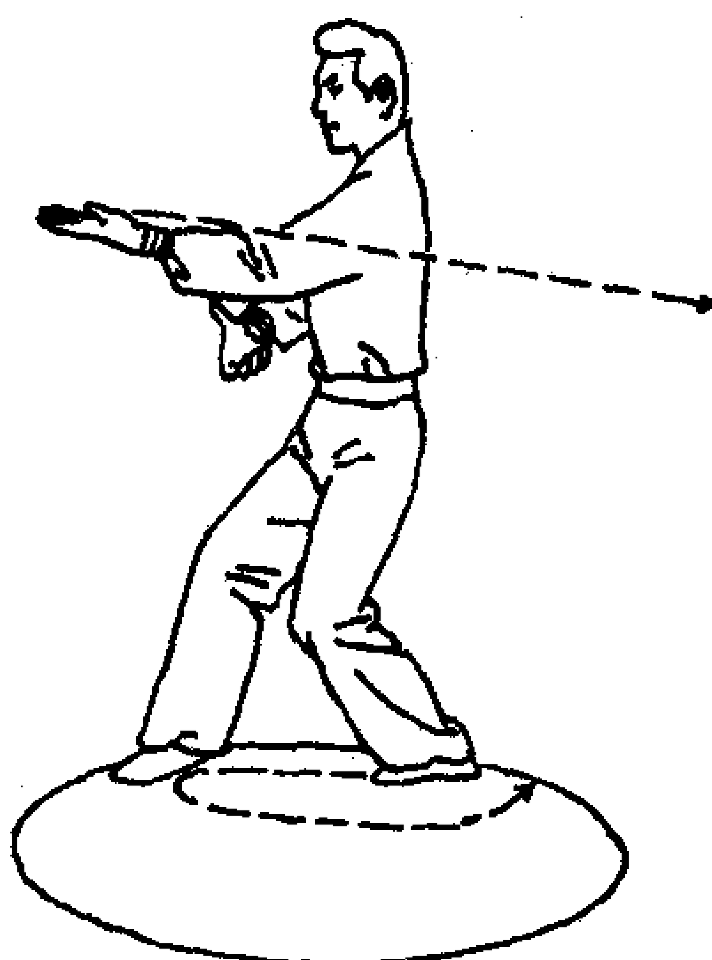


图 1540



图 1541

4. 上步截肘：接前式。左手捋拗对方手腕。上右步，右臂向前作截肘式。眼看右肘处。双臂上举，变双朝天肘（如图 1542）。

5. 霸王脱盔：接前式动作不停。向左退左步，收并右脚虚点地。双手向头后作脱盔式，眼看左肩处（如图 1543）。

上动不停。向右开右步，微跟左步，向右回身，同时双掌向右打斜撞掌，又似穿梭式。眼看右掌前。呈霸王脱盔式（如图 1544）。



图 1542



图 1543

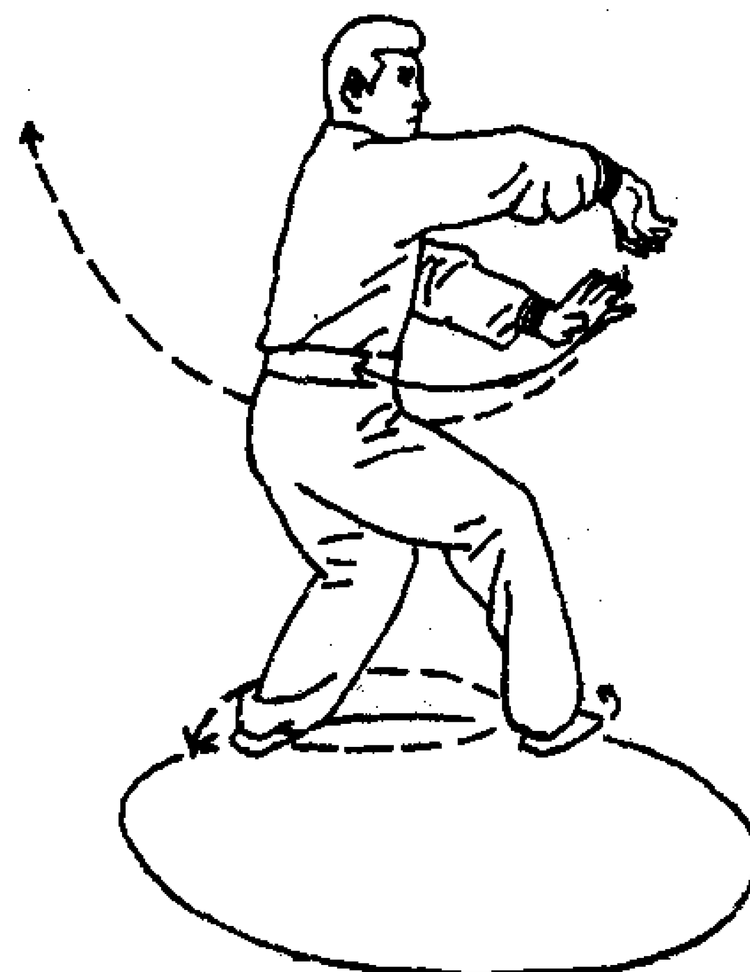


图 1544

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1450）。
7. 十字穿掌：同第一掌（1451）。
8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。
9. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。
10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1545）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前，扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1546）。

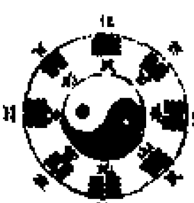
（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1547）。


图 1545


图 1546


图 1547

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸切出。重心正直下坐于右腿。



眼看右掌。呈里桩式（如图1548、1549）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1550）。

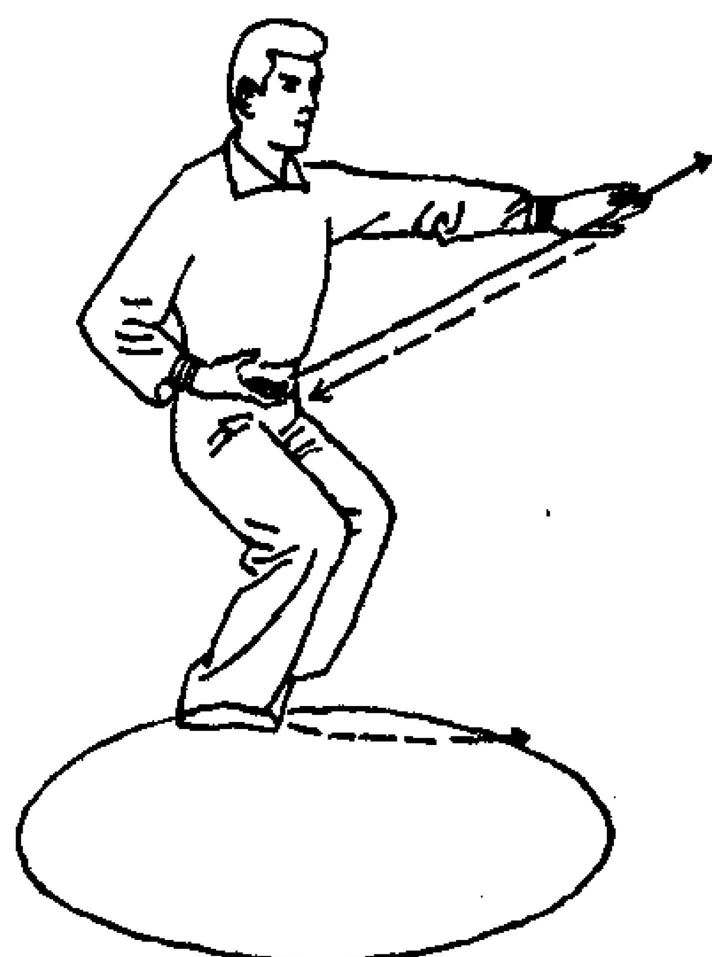


图1548

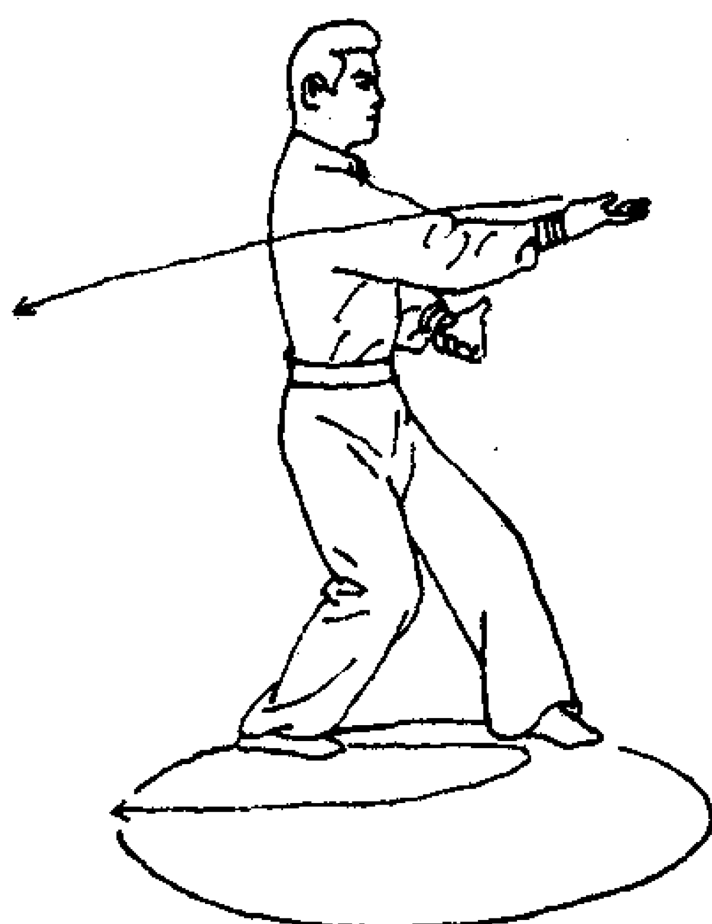


图1549

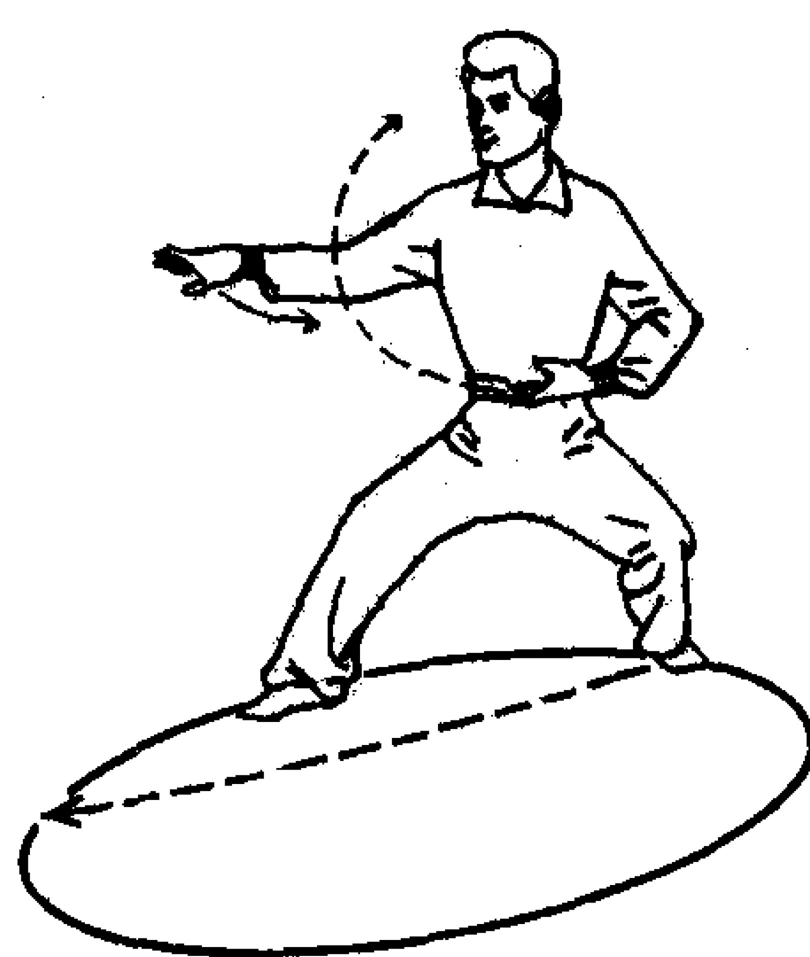


图1550

4. 上步截肘：接前式。右手捋拗对方手腕。上左步，左臂向前作截肘式。眼看左肘处。双臂上举，变双朝天肘（如图1551）。

5. 霸王脱盔：接前式动作不停。向右退右步，收并左脚虚点地。双手向头后作脱盔式，眼看左肩处（如图1552）。

上动不停。向左开左步，微跟右步，向左回身，同时双掌向左打斜撞掌，又似穿梭式。眼看左掌前。呈霸王脱盔式（如图1553）。

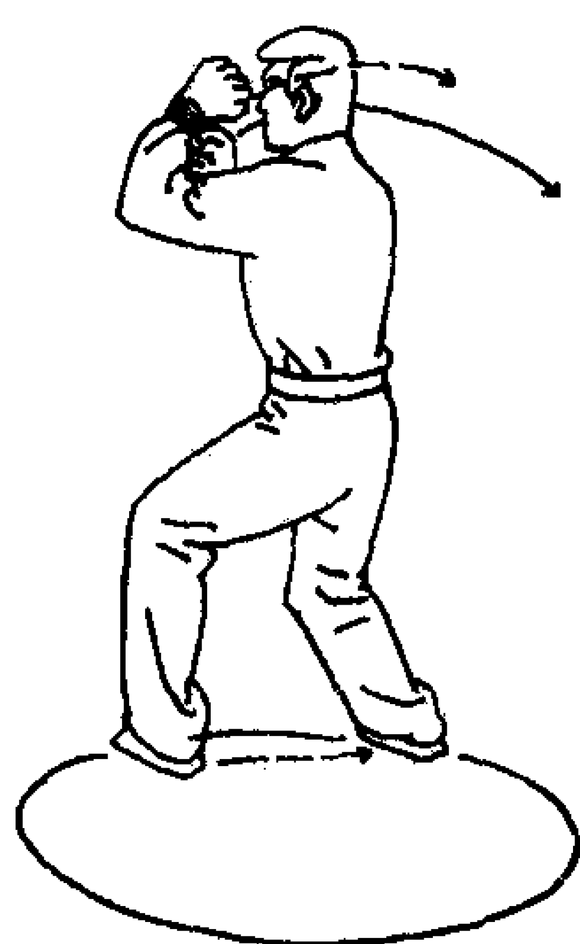


图1551

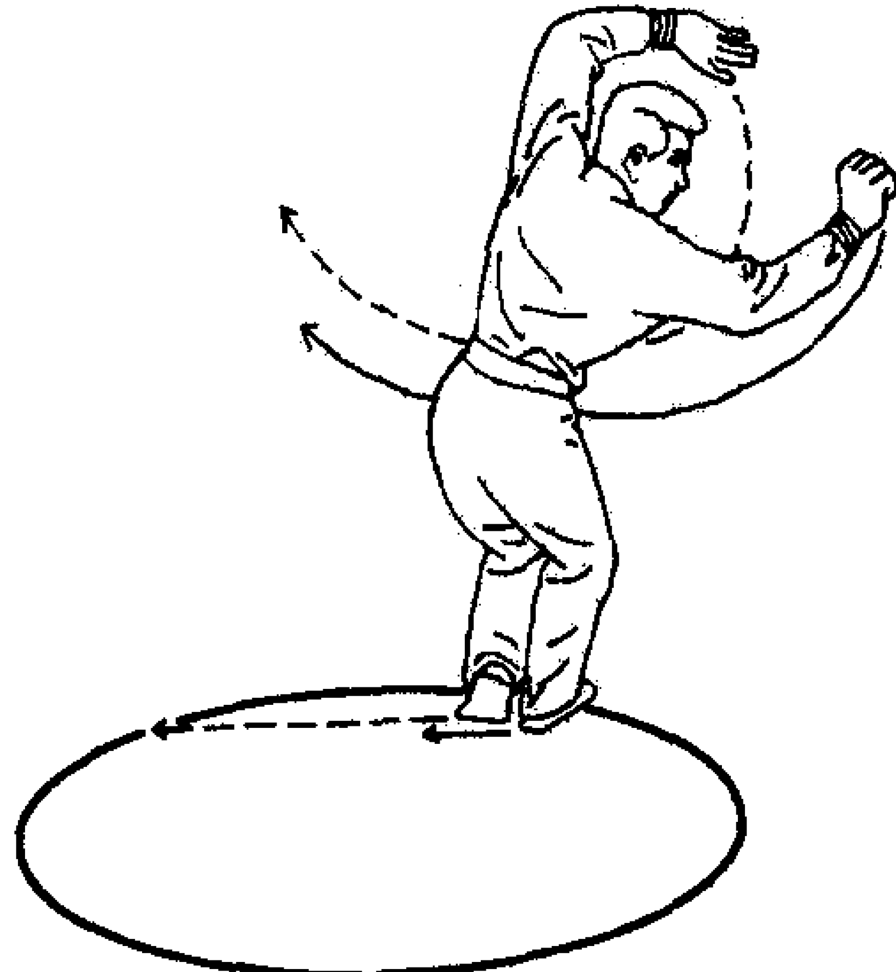


图1552



图1553

6. 回身探掌：同第一掌（如前图1479）。

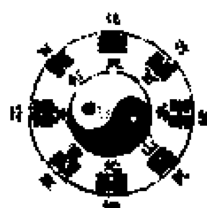
7. 十字穿掌：同第一掌（如前图1480）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图1481）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图1482、1483）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图1484）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1485）。
12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1486）。
13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1487）。
14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1488）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1489）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1490、1491、1492）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1493）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1494）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1495）。



第五掌　脑后夺冠

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如前图 1494、1495）

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1554）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1555）。

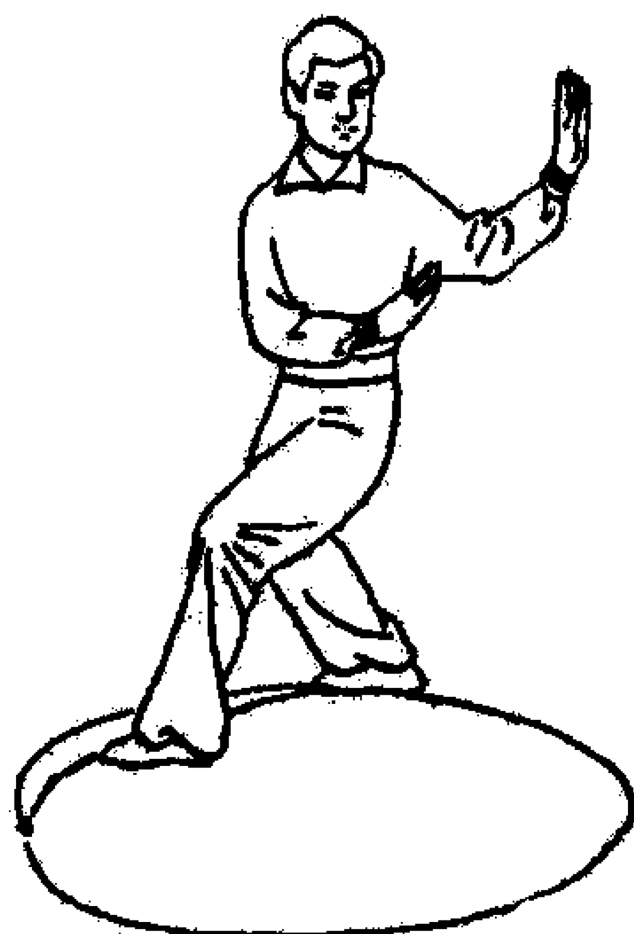


图 1554



图 1555

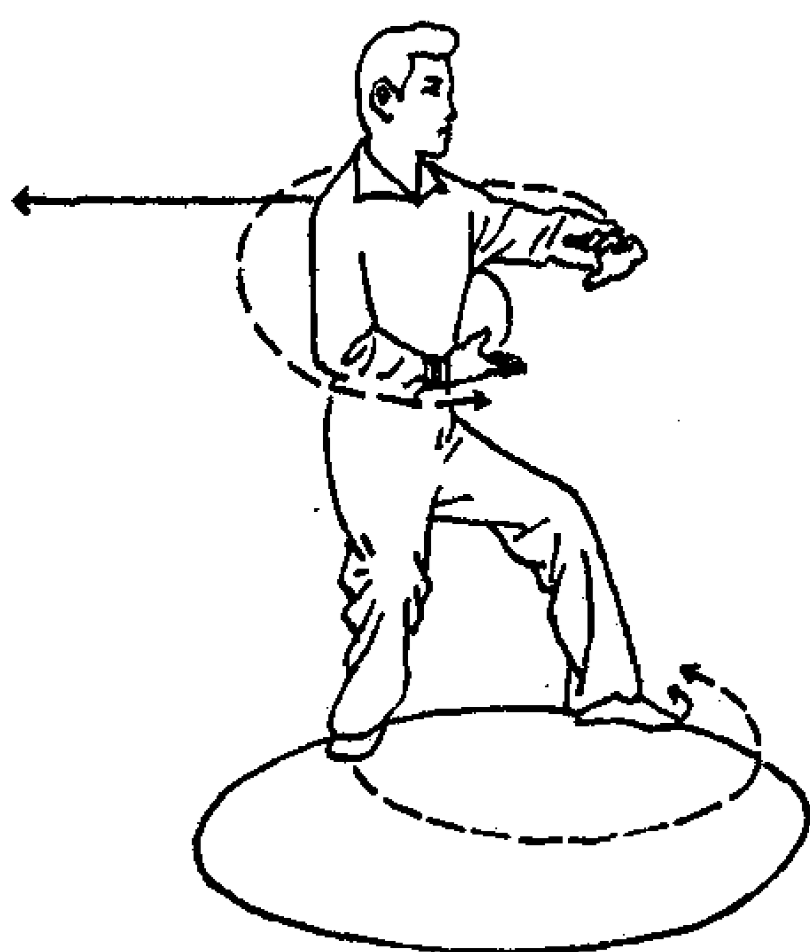


图 1556

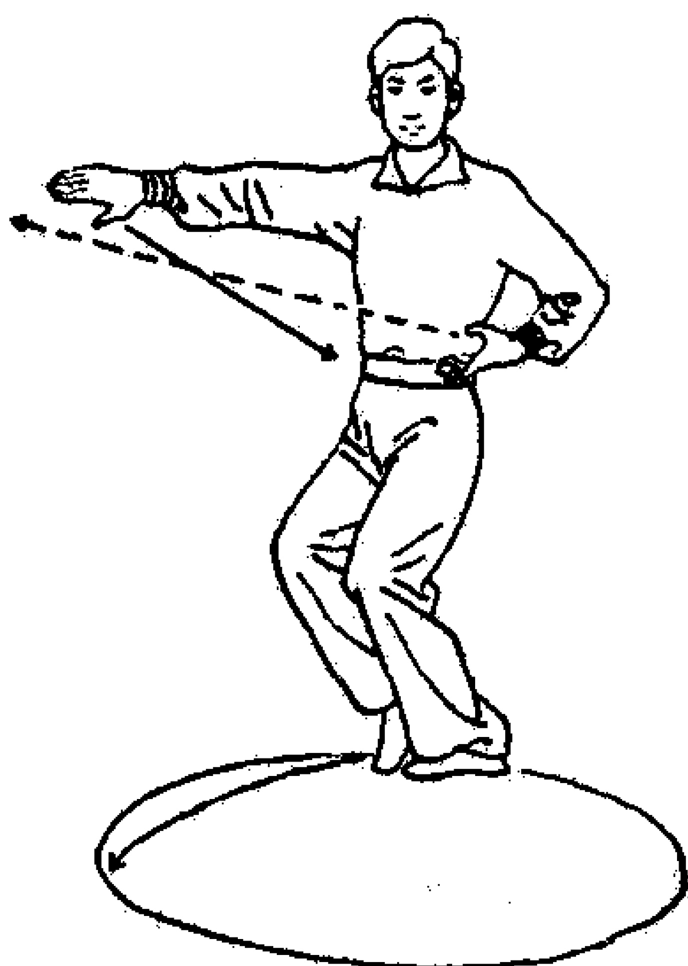


图 1557

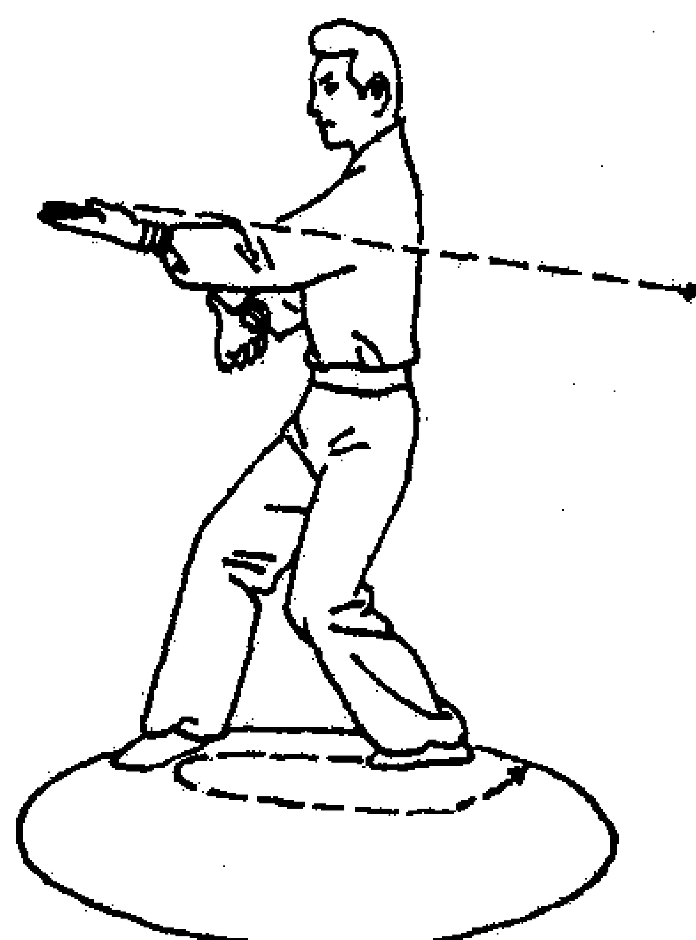


图 1558

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式

（如图 1556）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1557、1558）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图 1559）。

4. 脱身换影：接前式。向左脚前直上右步，同时右手向前作刁肘姿势，左手拧腕收回腹前。眼看右手（如图 1560）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左手从右肘下向前，向左平胸拧掌穿出，手心向上，右手俯掌停于左肘弯处。眼看左掌（如图 1561）。



图 1559



图 1560

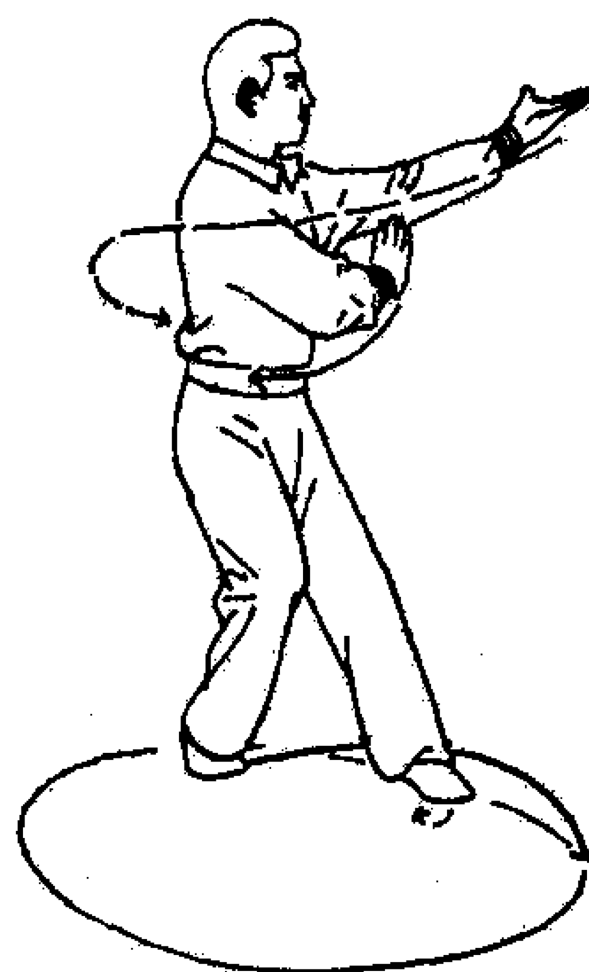


图 1561

上动不停。向右后回身，向左脚后退右步，两手随转身收回腹前。眼看左肩前。呈脱身换影式（如图 1562）。

5. 鹞子抓肩：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步。同时双手由腹前左右分开向前上方作鹞子抓肩式（如图 1563）。

6. 脑后夺冠：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步。同时双手向前变作抱头姿势。两肘尖向前直顶。呈脑后夺冠式（如图 1564）。

7. 十字穿掌：同第一掌（1451）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。

13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。

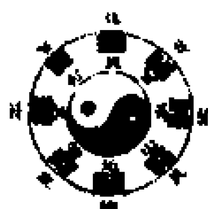
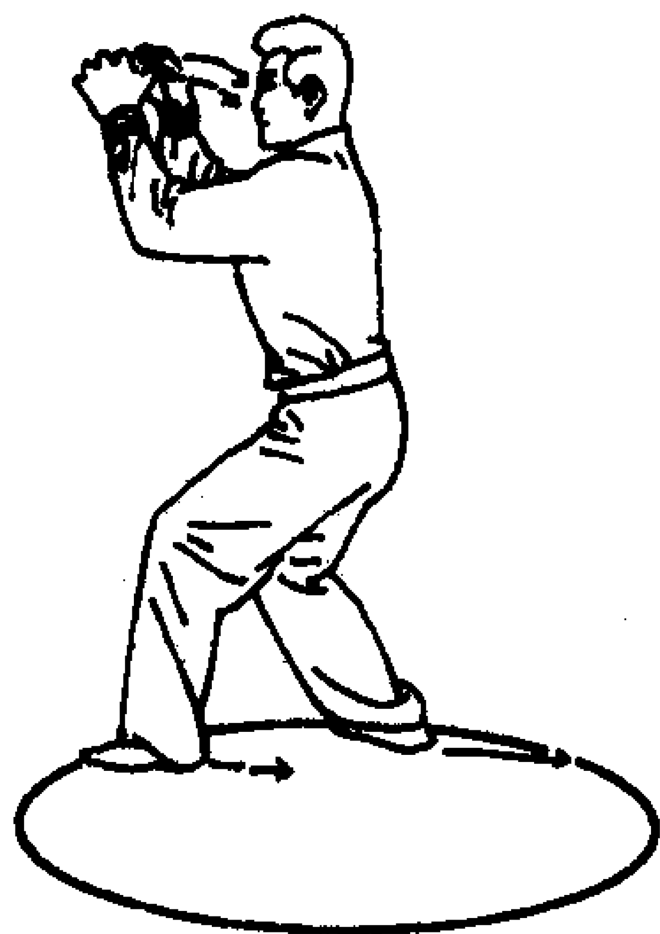
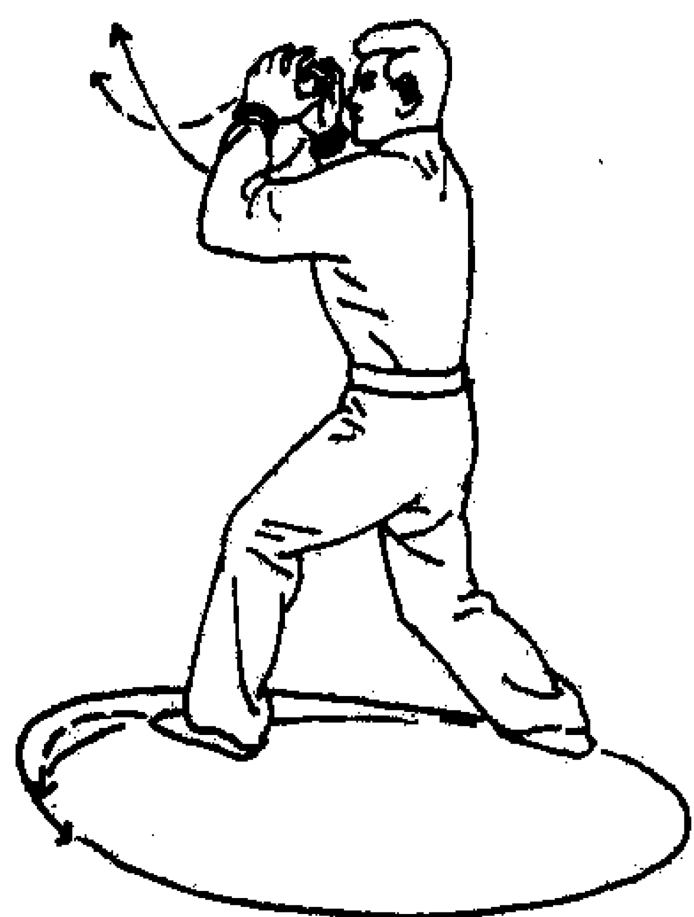



图 1562


图 1563


图 1564

14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。
17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1565）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1566）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1567）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1568、1569）。

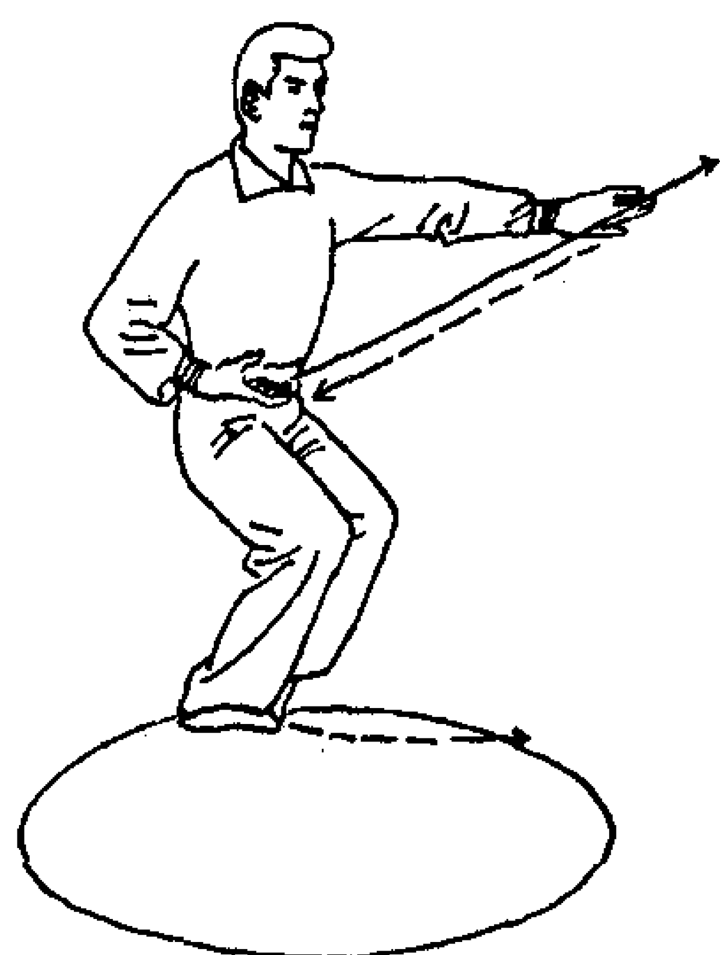
3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右


图 1565


图 1566


图 1567

手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1570）。


图 1568

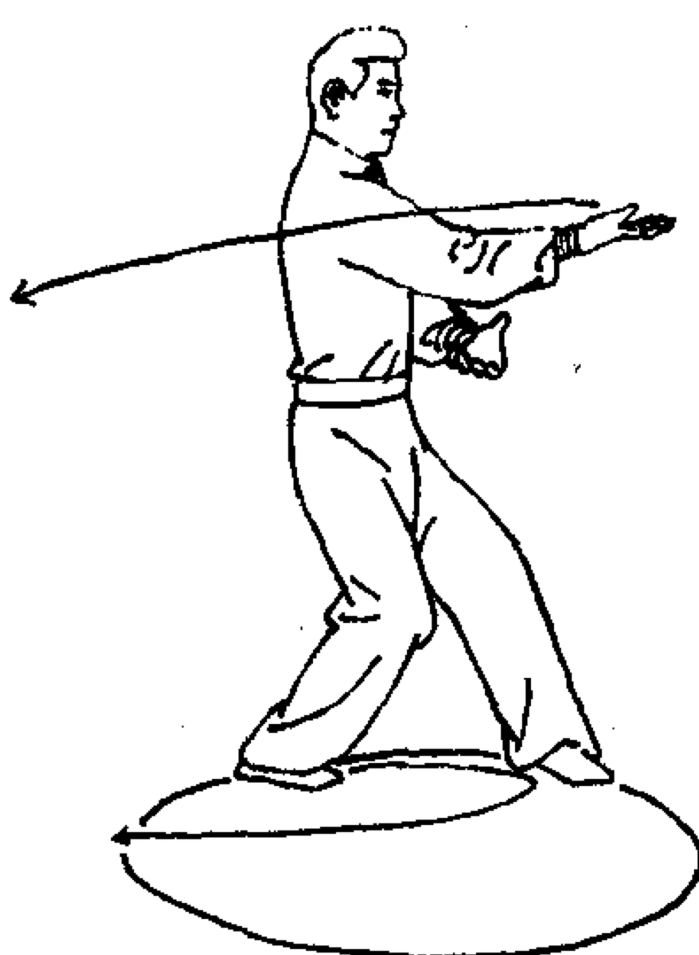

图 1569


图 1570

4. 脱身换影：接前式。向右脚前直上左步，同时左手向前作刁肘姿势，右手拧腕收回腹前。眼看右手（如图 1571）。

上动不停。向左脚前扣上右步，同时右手从左肘下向前，向右平胸拧掌穿出，手心向上，左手俯掌停于右肘弯处。眼看右掌（如图 1572）。

上动不停。向左后回身，向右脚后退左步，两手随转身收回腹前。眼看右肩前。呈脱身换影式（如图 1573）。

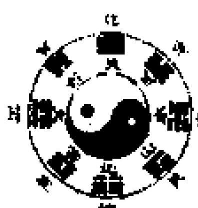
5. 鹞子抓肩：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。同时双手由腹前左右分开向前上方作鹞子抓肩式（如图 1574）。

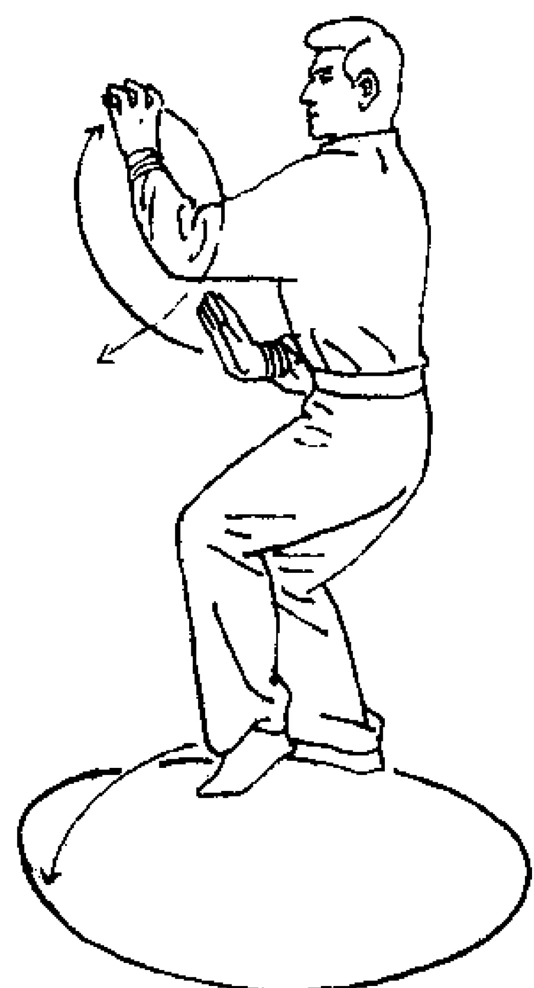
6. 脑后夺冠：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。同时双手向前变作抱头姿势。两肘尖向前直顶。呈脑后夺冠式（如图 1575）。

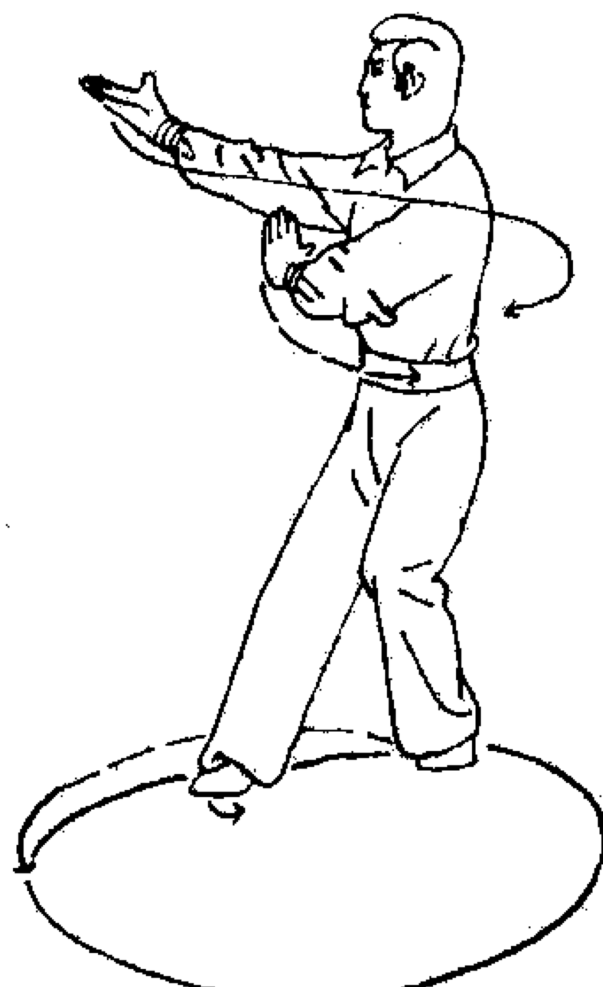
7. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1480）。

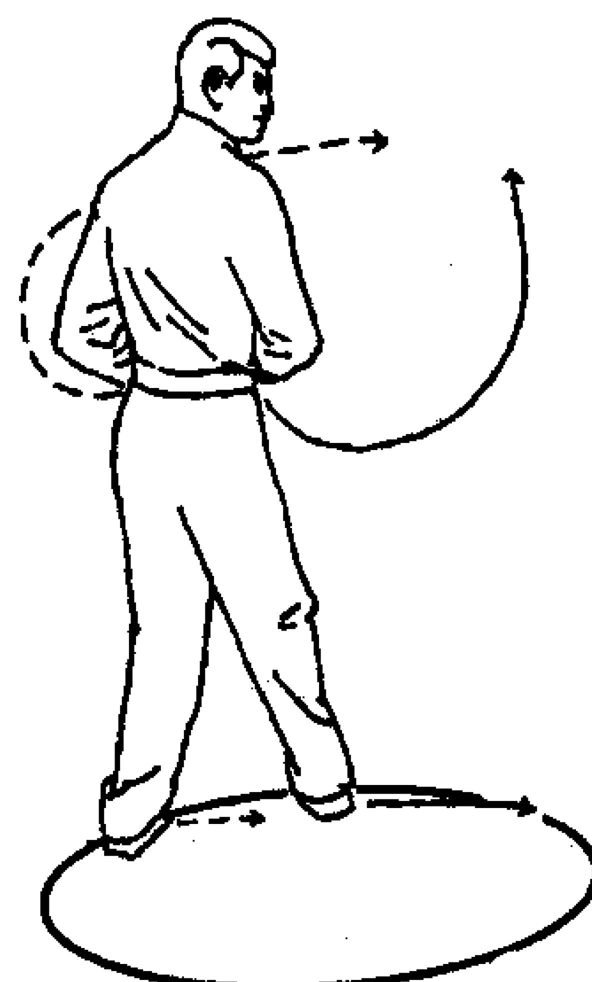
8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1481）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1482、1483）。




图 1571


图 1572


图 1573

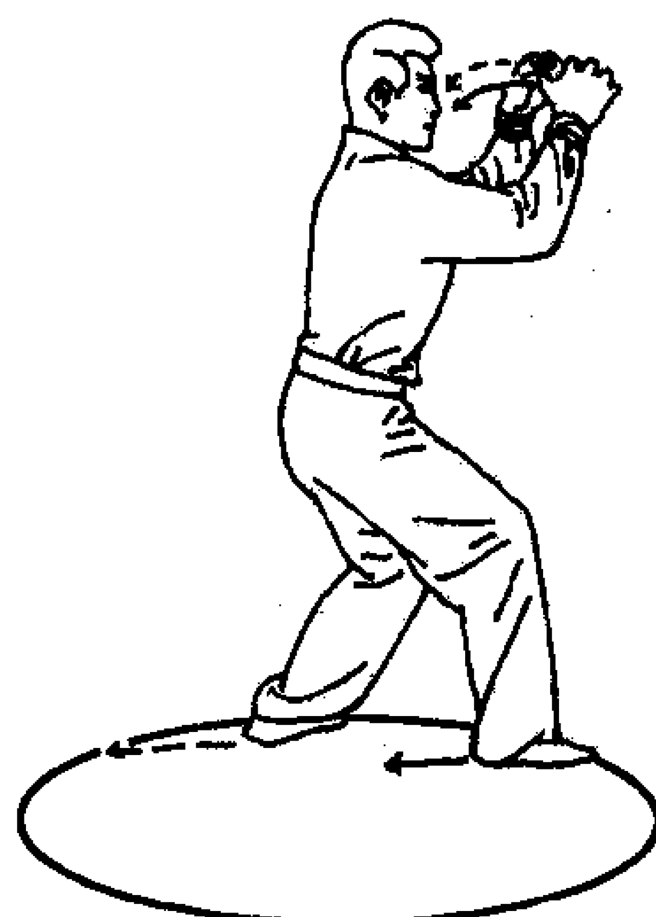
10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1484）。

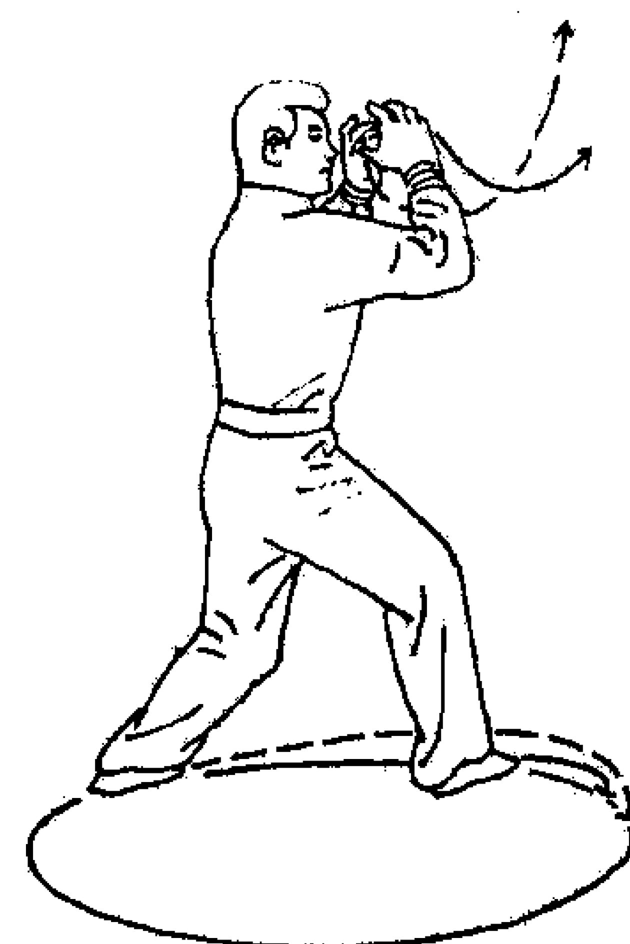
11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1485）。

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1486）。

13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1487）。

14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1488）。


图 1574


图 1575

15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1489）。

16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1490、1491、1492）。

17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1493）。

18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1494）。

19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1495）。

第六掌　腰横玉带

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如前图 1494、1495）

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1576）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1577）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1578）。



图 1576

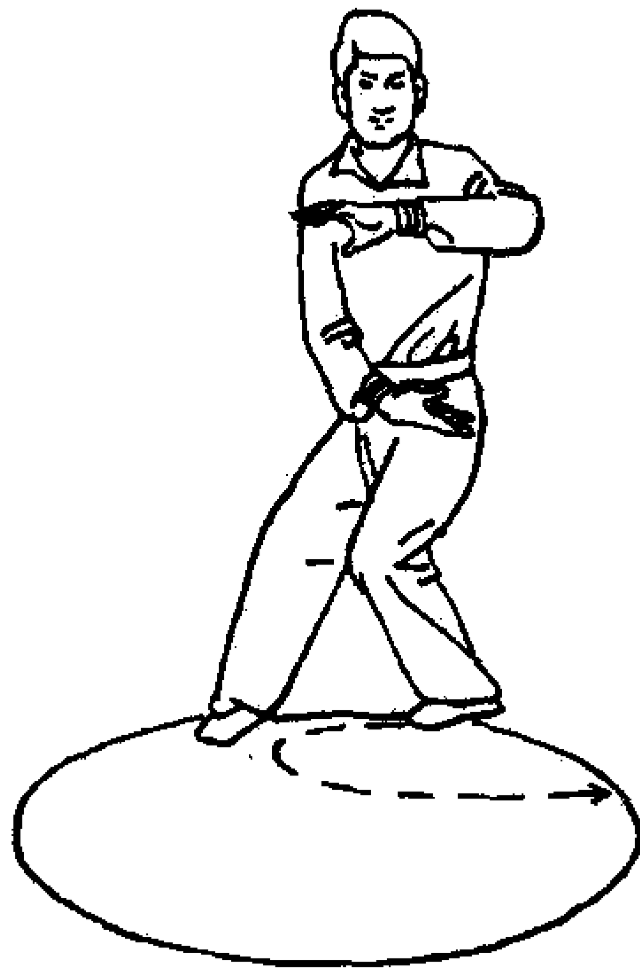


图 1577

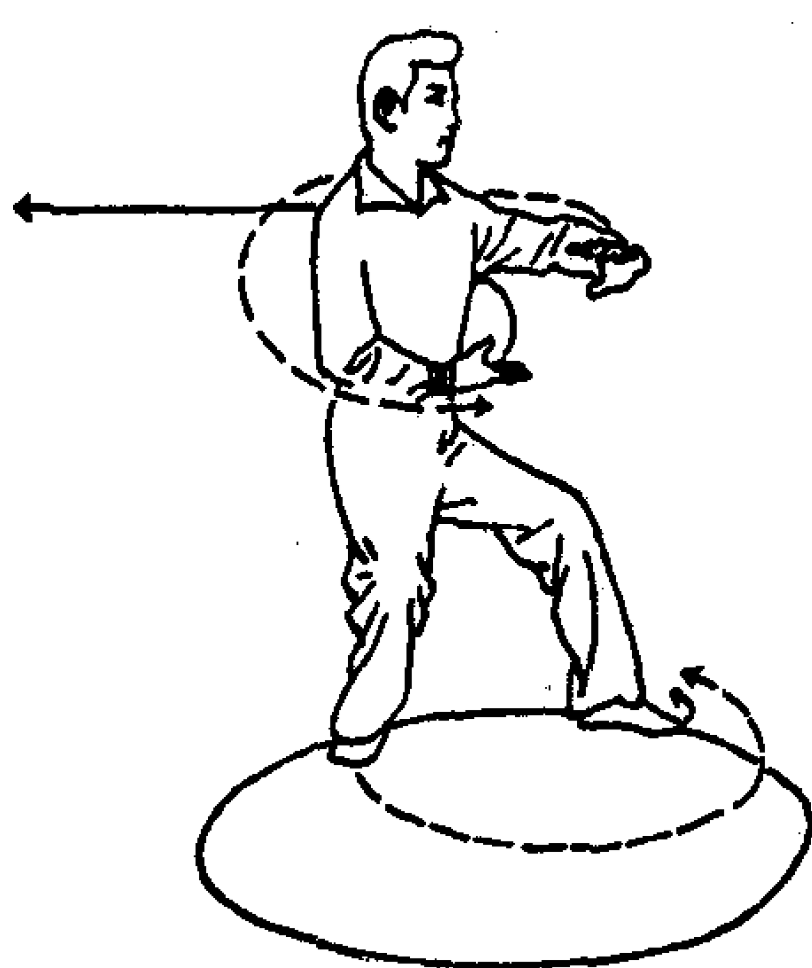
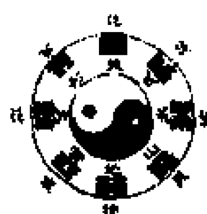


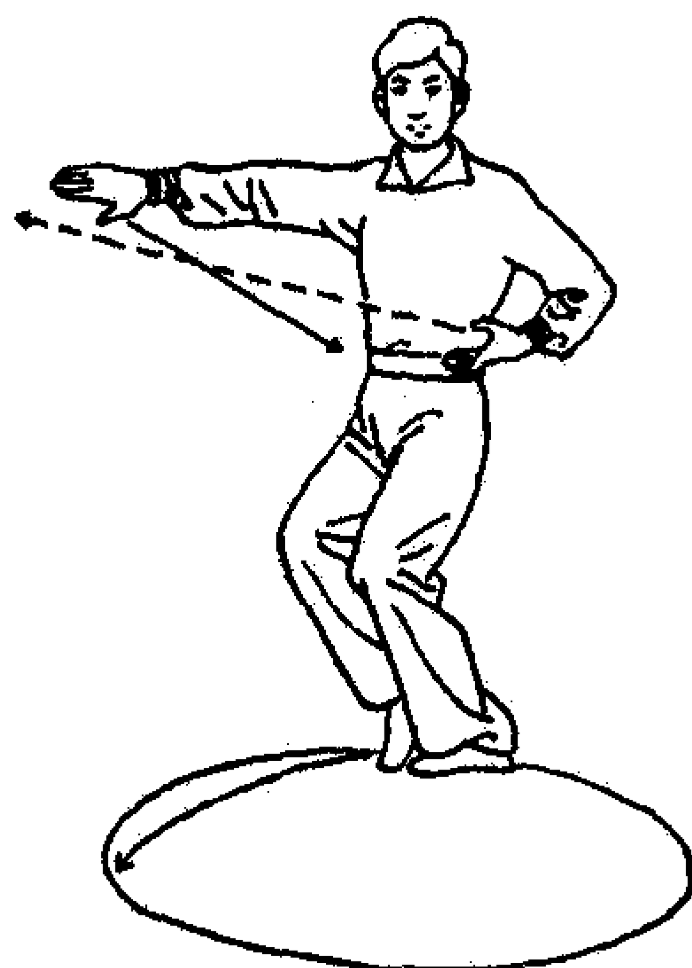
图 1578

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左



手随转身向左后方划弧经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1579、1580）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图 1581）。


图 1579

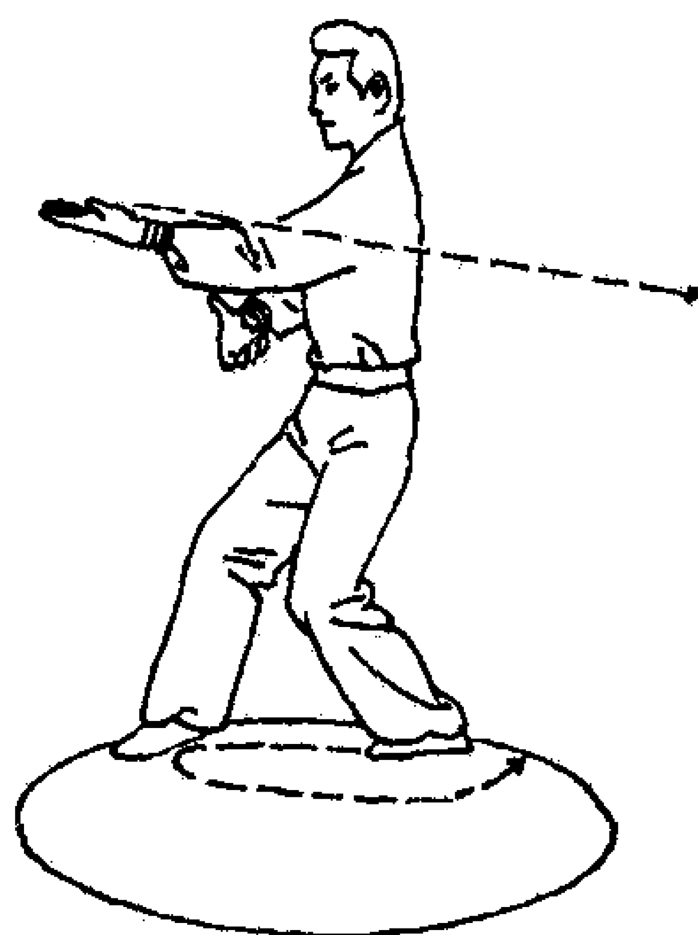
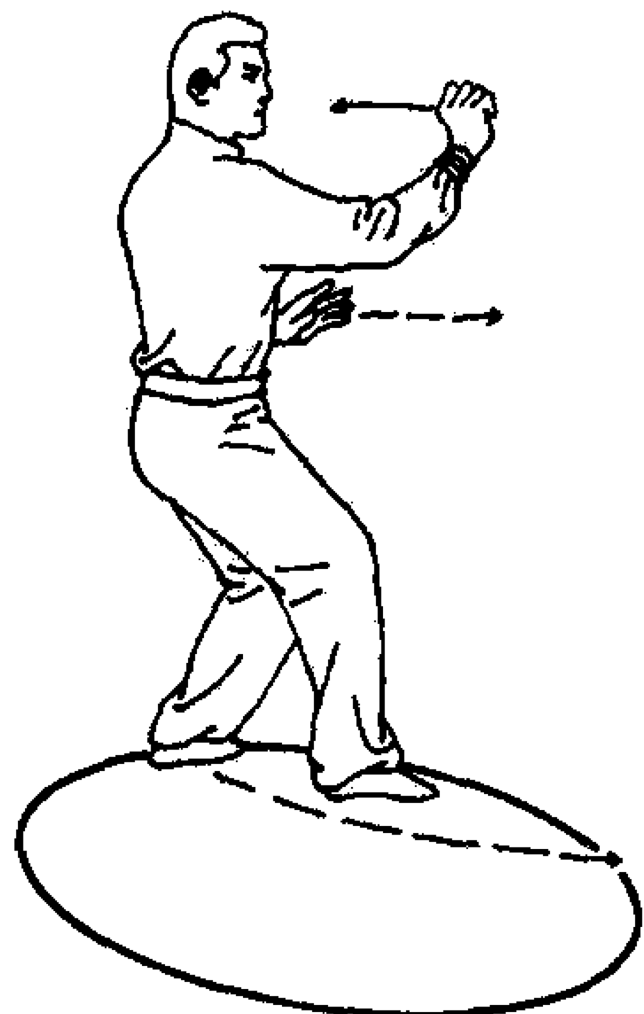

图 1580


图 1581

4. 上步刁肘：接前式动作不停。向左脚前直上右步，同时右手向前上作刁肘姿势，左手拧腕收回腹前。眼看右手呈上步刁肘式（如图 1582）。

5. 腰横玉带：接前式动作不停。向右脚后倒拽左步，同时左手仰掌，向右肘下作斩腰姿势。眼看左掌（如图 1583）。

上动不停。向左后转身，左手变俯掌随转身向左后上拨，同时右手变仰掌向左肘下作横削掌。呈腰横玉带式（如图 1584）。


图 1582

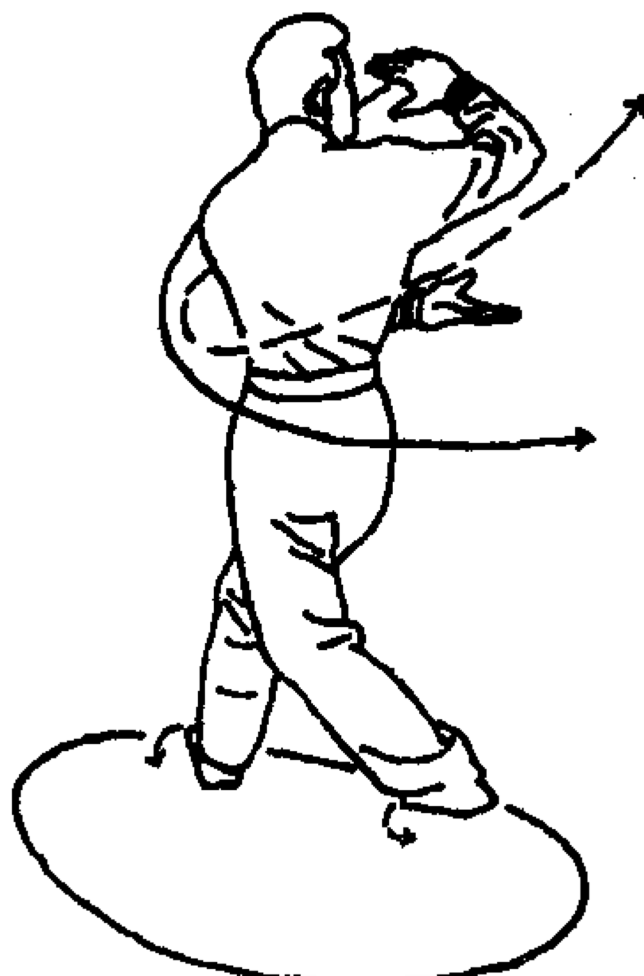

图 1583

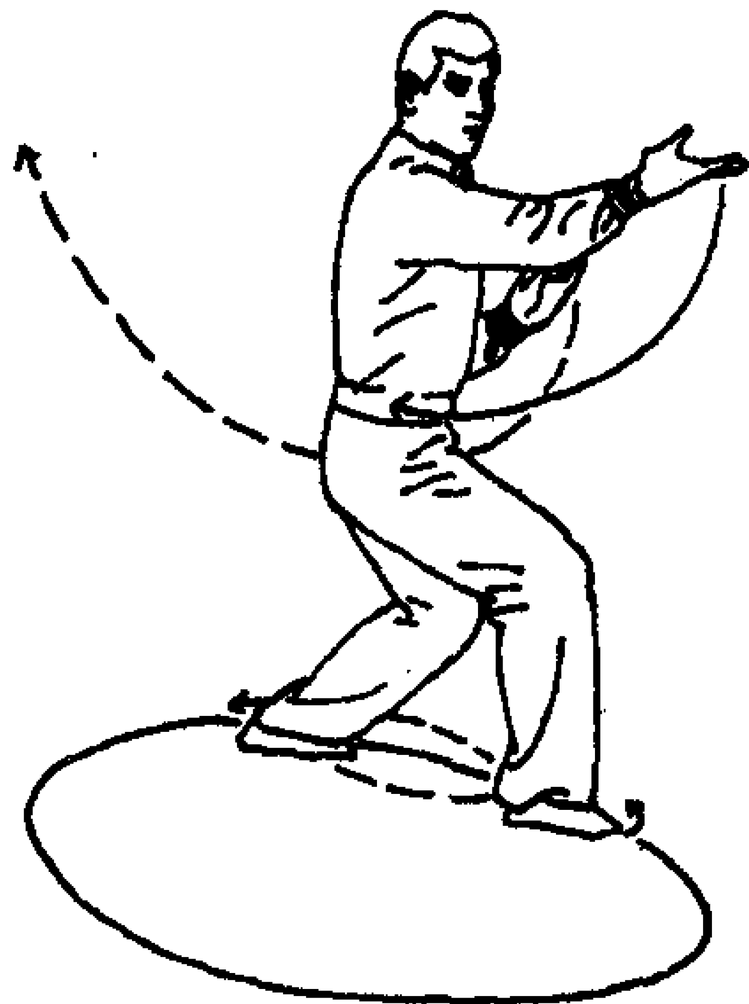

图 1584

6. 上步穿掌：接前式。向左脚前直上右步。左手俯掌平肩向右横拦，同时右手从左肘下向前向右拧掌穿出。眼看右掌呈上步穿掌式（如图 1585）。

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1450）。

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1451）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。
10. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。
11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。


图 1585

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1586）。


图 1586

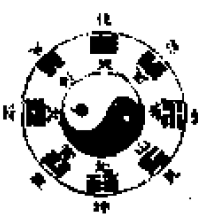

图 1587


图 1588

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1587）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式



(如图 1588)。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1589、1590）。

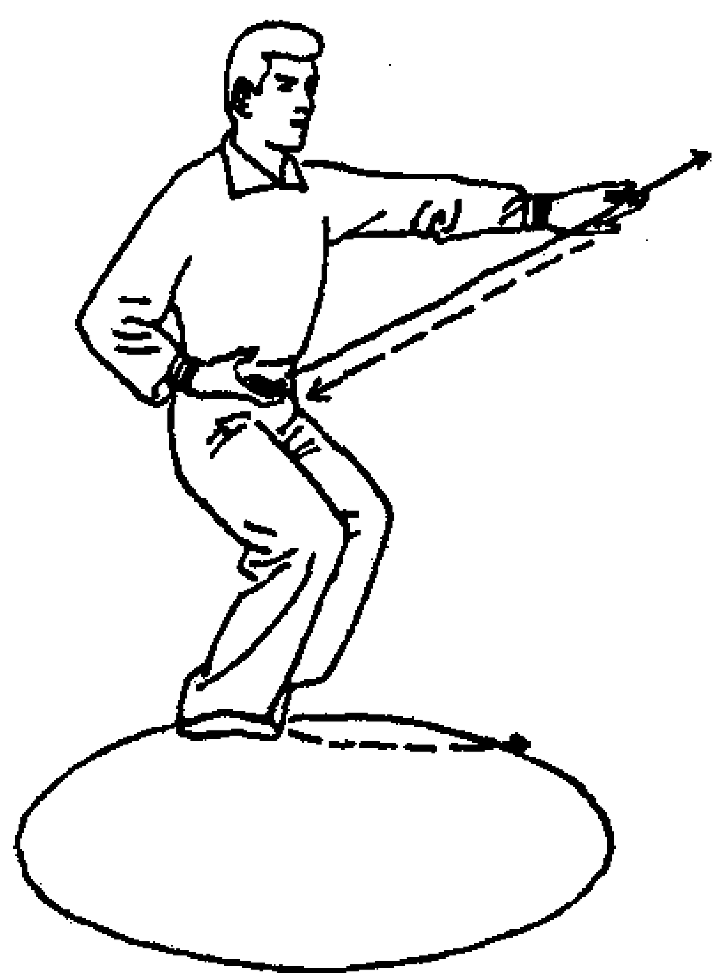


图 1589



图 1590

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1591）。

4. 上步刁肘：接前式动作不停。向右脚前直上左步，同时左手向前上作刁肘姿势，右手拧腕收回腹前。眼看左手呈上步刁肘式（如图 1592）。

5. 腰横玉带：接前式动作不停。向左脚后倒拽右步，同时右仰掌向左肘下作斩腰姿势。眼看右掌（如图 1593）。

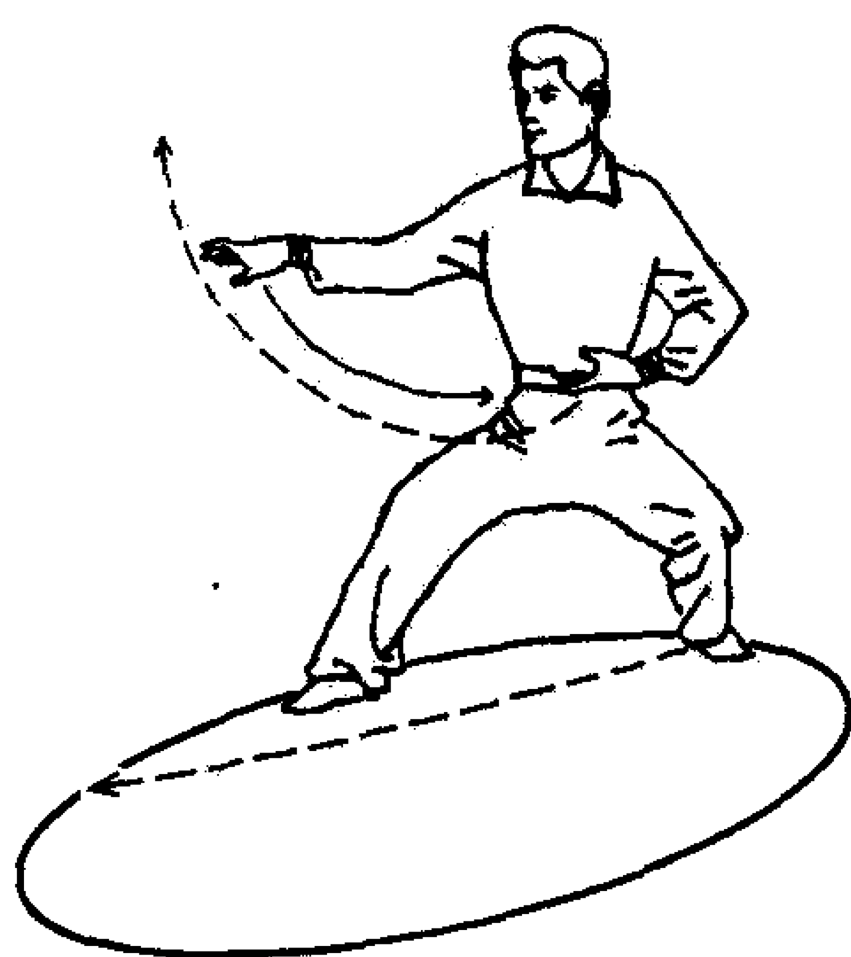


图 1591

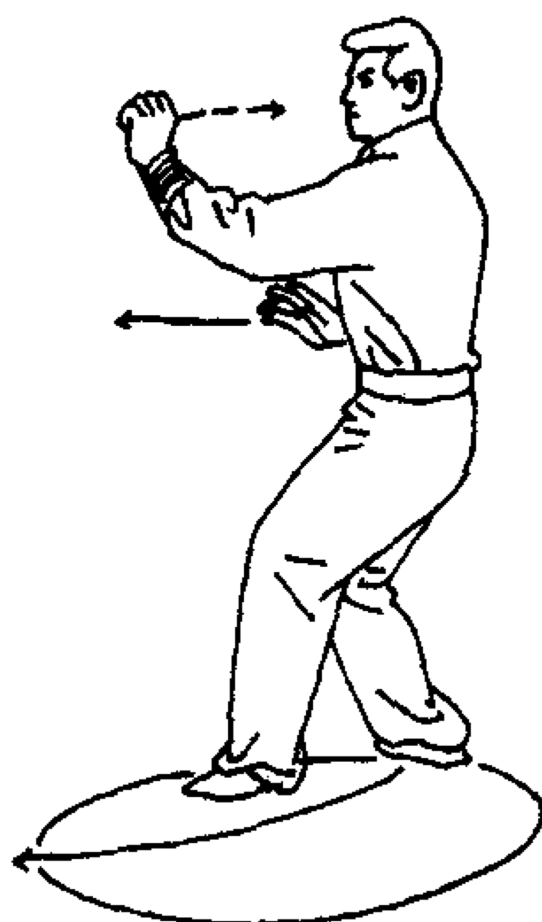


图 1592

上动不停。向右后转身，

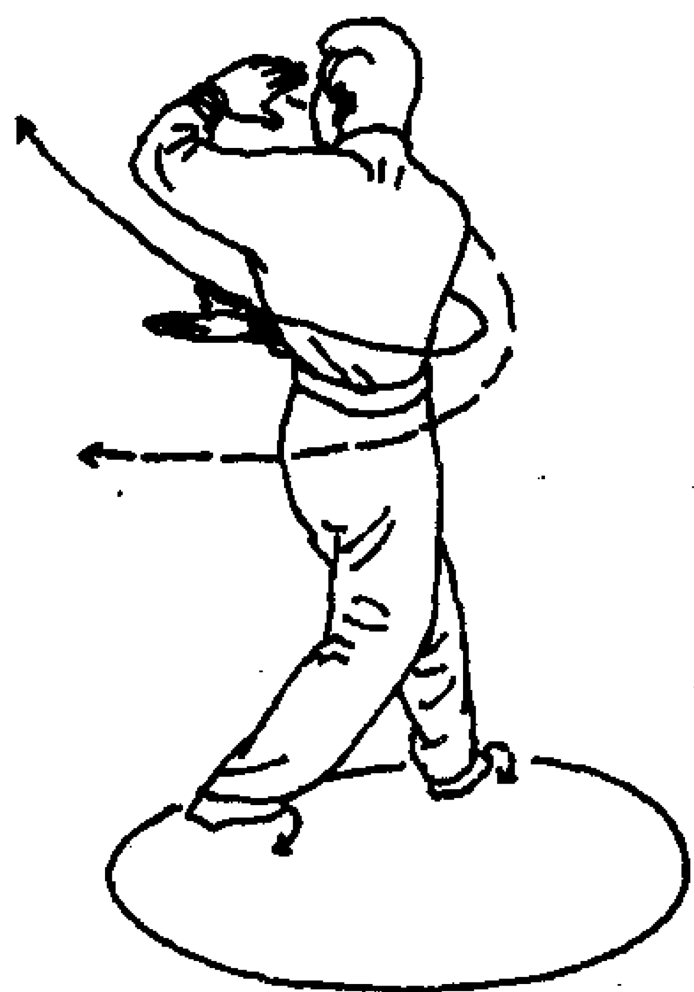


图 1593

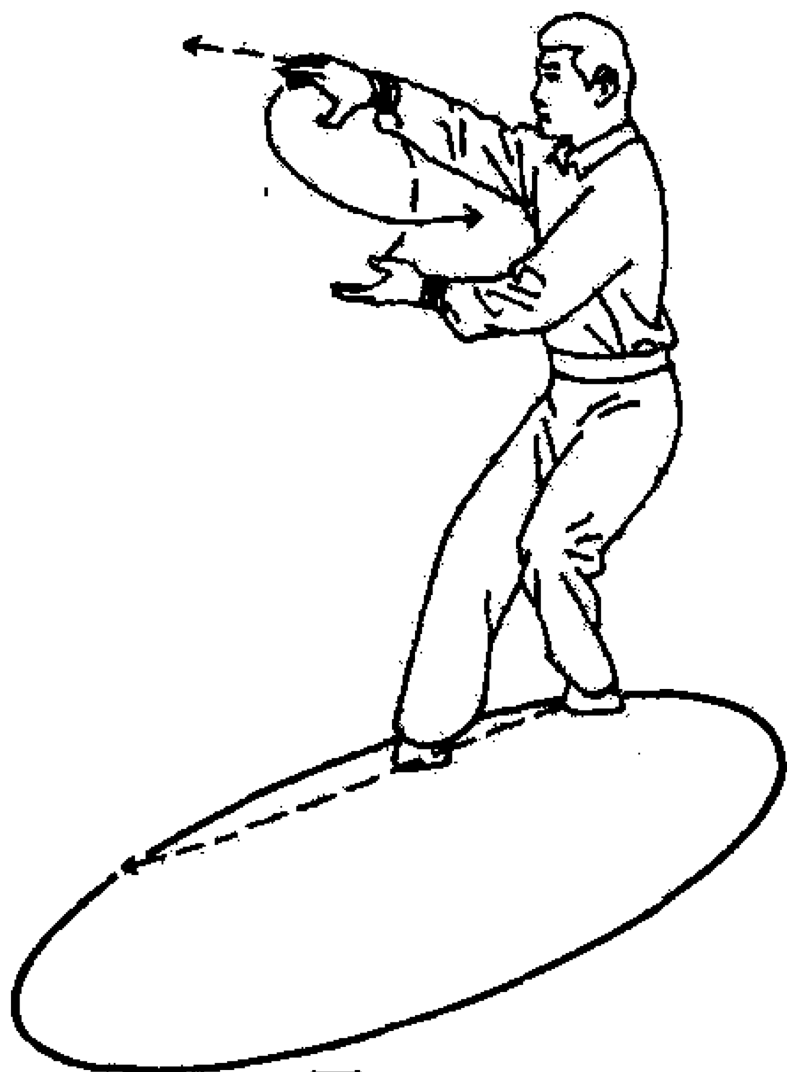


图 1594



图 1595

右手变俯掌随转身向右后上拨，同时左手变仰掌向右肘下作横削掌。呈腰横玉带式

(如图1594)。

6. 上穿掌：接前式。向右脚前直上左步。右手俯掌平肩向左横拦，同时左手从右肘下向前向左拧掌穿出。眼看左掌呈上穿掌式(如图1595)。

7. 回身探掌：同第一掌(如前图1479)。

8. 十字穿掌：同第一掌(如前图1480)。

9. 回身挑掌：同第一掌(如前图1481)。

10. 老僧托钵：同第一掌(如前图1482、1483)。

11. 回身探掌：同第一掌(如前图1484)。

12. 十字穿掌：同第一掌(如前图1485)。

13. 回身挑掌：同第一掌(如前图1486)。

14. 猿猴扳枝：同第一掌(如前图1487)。

15. 叶底偷桃：同第一掌(如前图1488)。

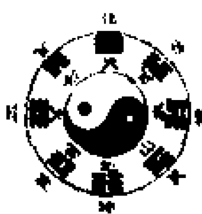
16. 鸿雁出群：同第一掌(如前图1489)。

17. 青龙飞天：同第一掌(如前图1490、1491、1492)。

18. 青龙摆首：同第一掌(如前图1493)。

19. 白虎坐地：同第一掌(如前图1494)。

20. 乾坤旋转：同第一掌(如前图1495)。



第七掌　黄莺招嗉

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，沿圈不向断左走转（如前图1494、1495）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图1596）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1597）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1598）。



图1596

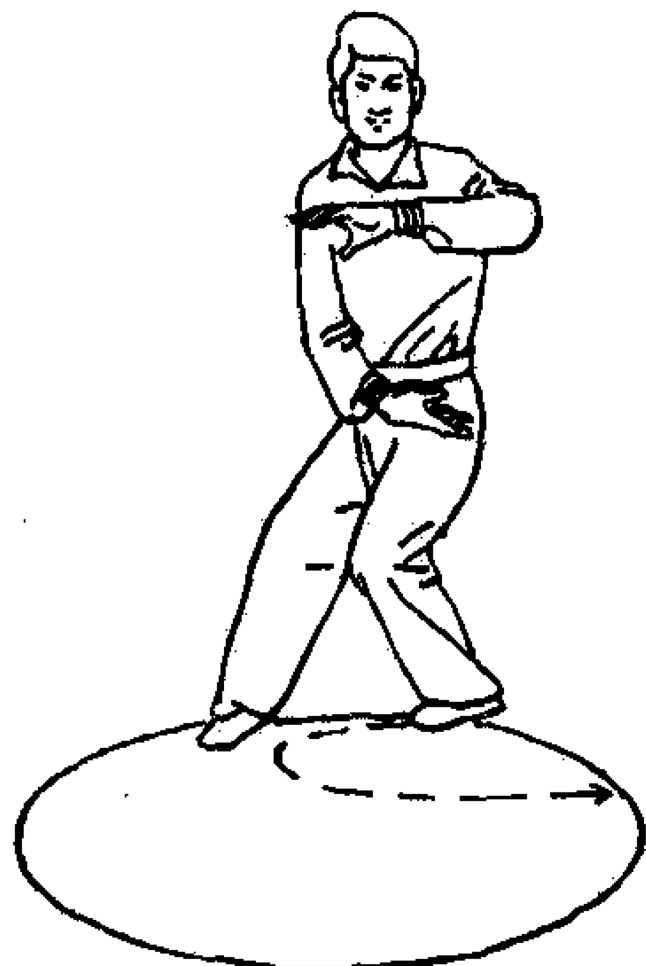


图1597

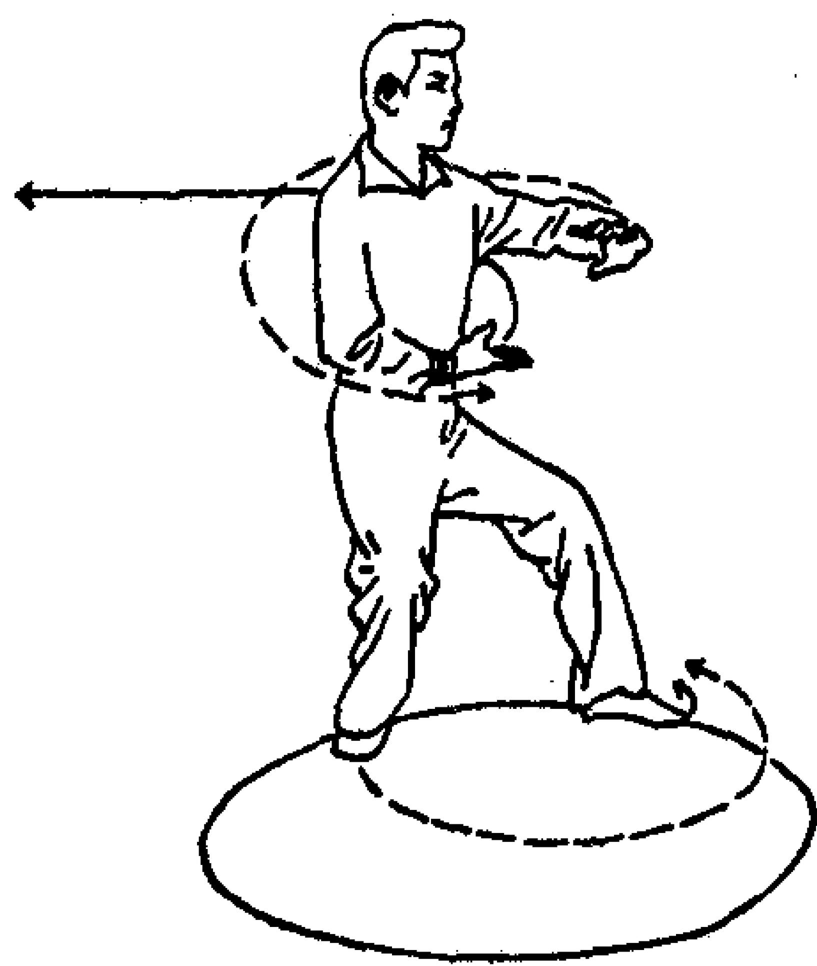


图1598

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1599、1600）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间，圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图 1601）。


图 1599

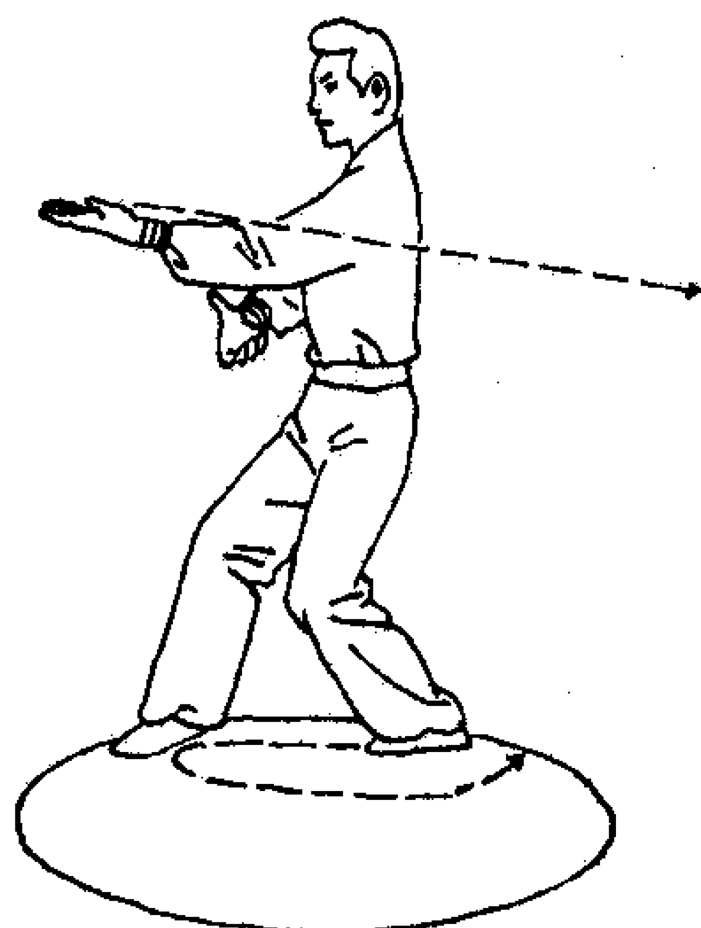

图 1600


图 1601

4. 上步刁肘：接前式动作不停。上右步虚并于左脚内侧。同时右手向前上作刁肘姿势，左手拧腕收回腹前。眼看右手呈上步刁肘式（如图 1602）。

5. 黄莺掐嗉：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。左手从右手背上向前上穿出作掐对方咽喉姿势。呈黄莺掐嗉式。眼看左手（如图 1603）。

6. 按腕盘肘：上动不停。向前进右步，微跟右步。同时右手按于左手腕上，向前作盘左肘姿势。眼看左肘呈按腕盘肘式（如图 1604）。

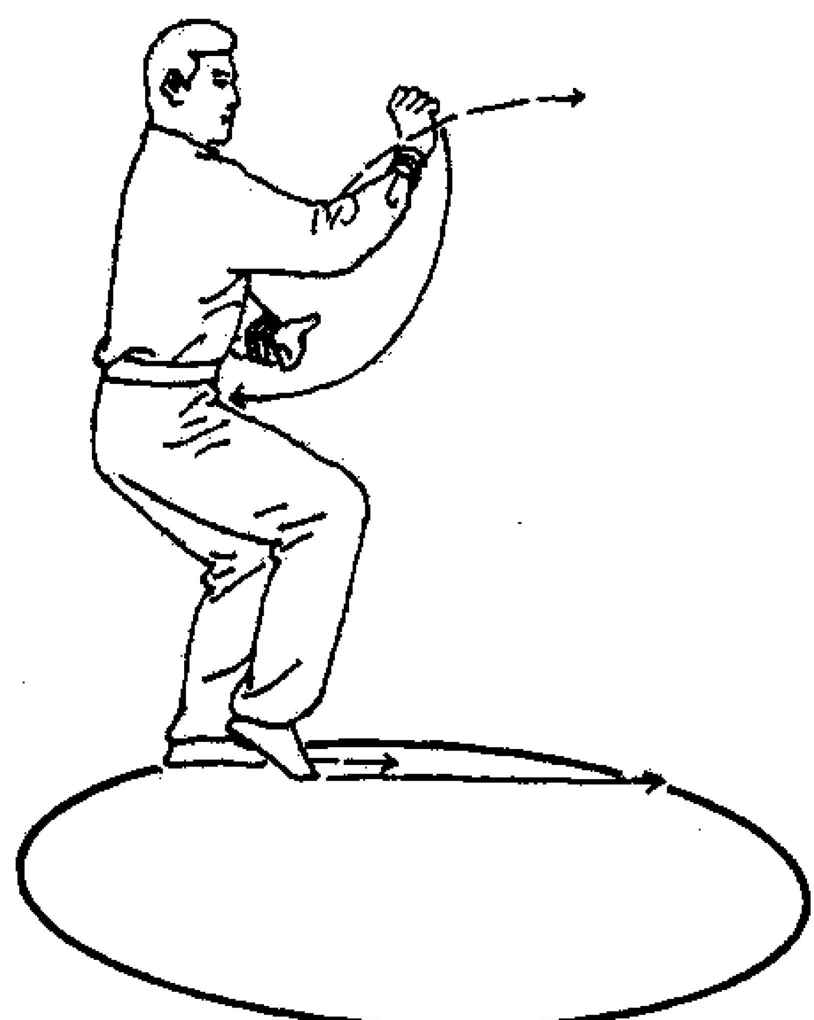
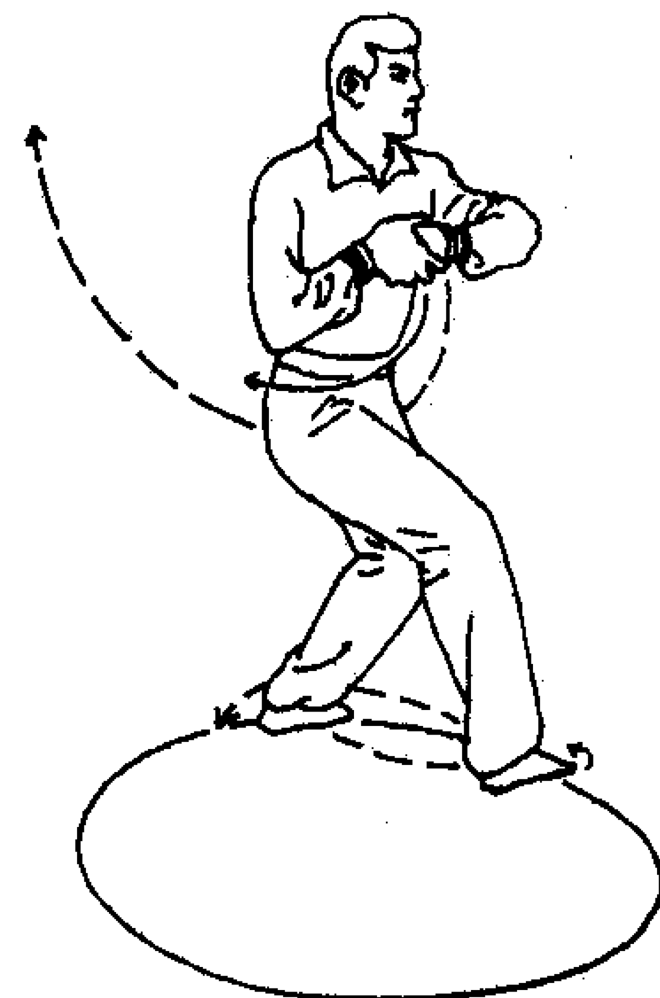

图 1602


图 1603

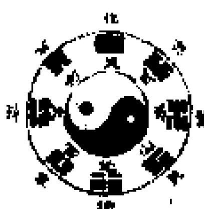

图 1604

7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1450）。

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1451）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。

10. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。



11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1605）。



图 1605

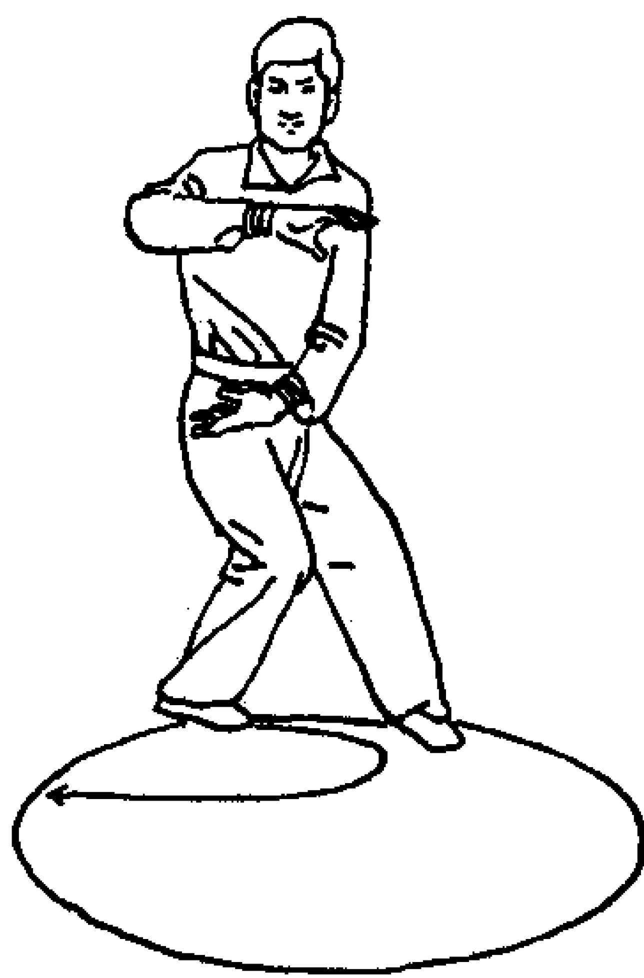


图 1606



图 1607

1. 右叶底藏花

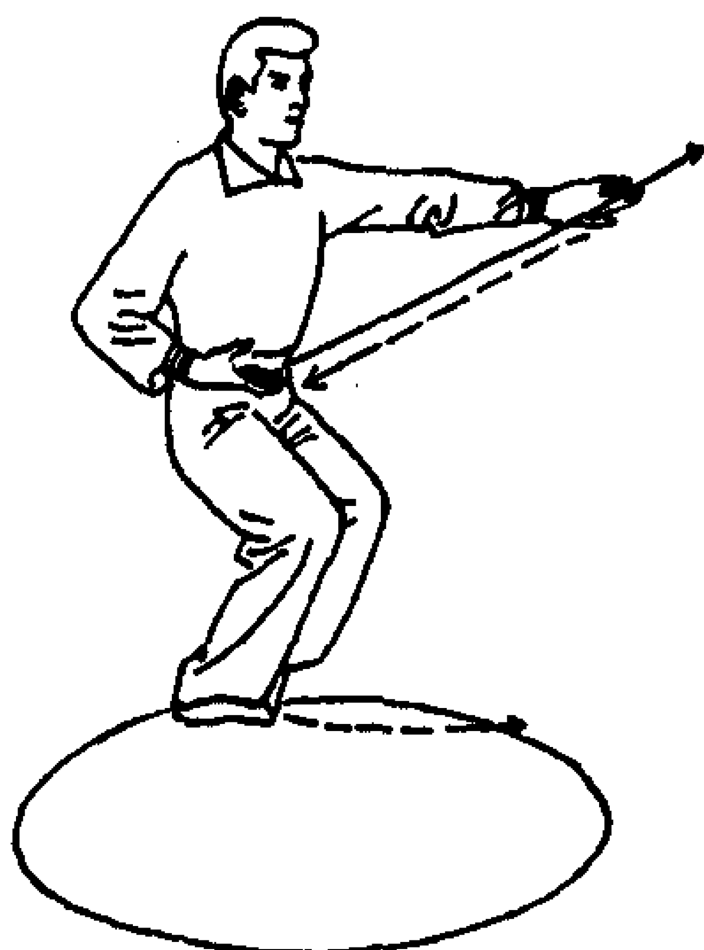
（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1606）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1607）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内

侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图1608、1609）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1610）。


图1608

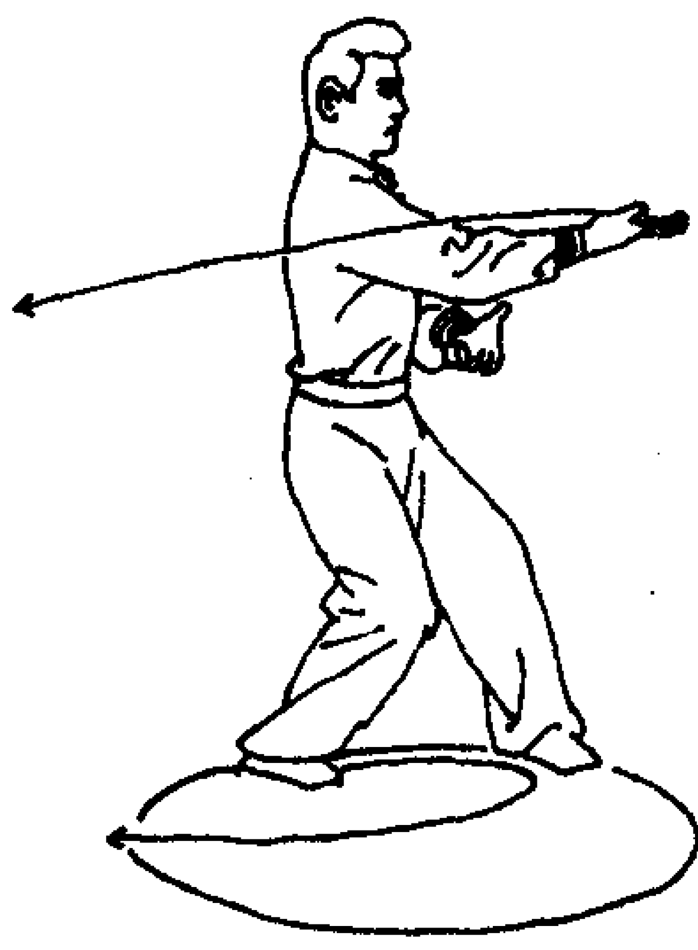

图1609


图1610

4. 上步刁肘：接前式动作不停。上左步虚并于右脚内侧。同时左手向前上作刁肘姿势，右手拧腕收回腹前。眼看左手呈上步刁肘式（如图1611）。

5. 黄莺掐嗉：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步。右手从左手背上向前上穿出作掐对方咽喉姿势。呈黄莺掐嗉式。眼看右手（如图1612）。

6. 按腕盘肘：上动不停。向前进左步，微跟右步。同时左手按于右手腕上，向前作盘右肘姿势。眼看右肘呈按腕盘肘式（如图1613）。

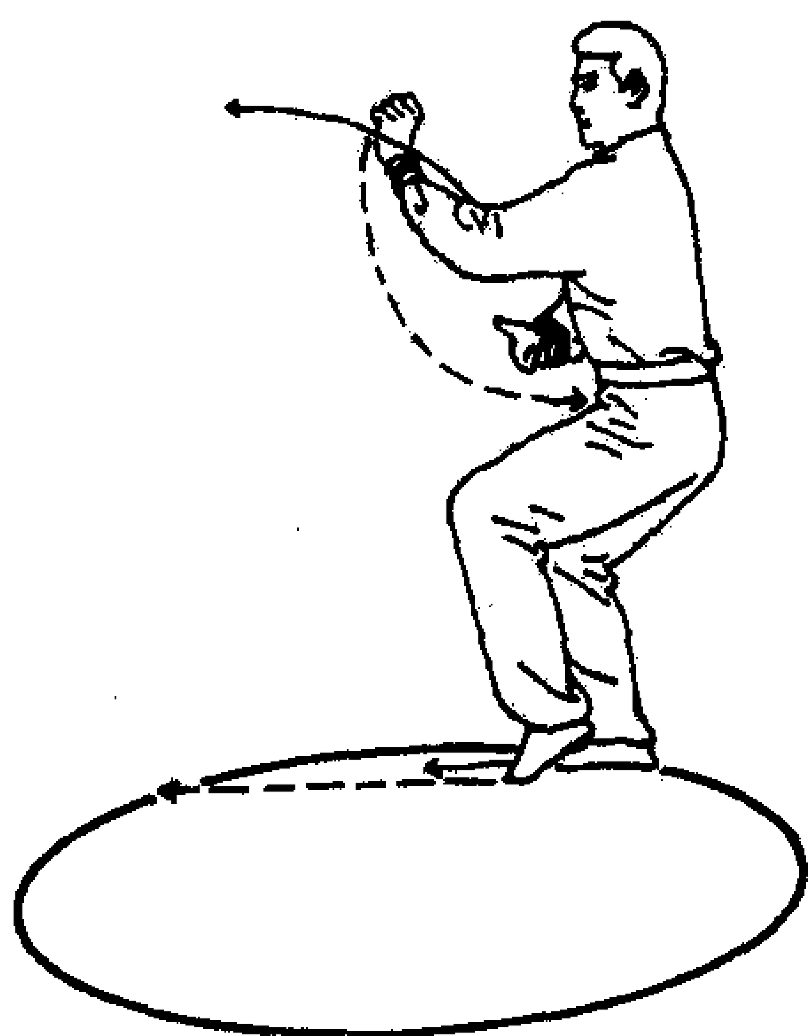
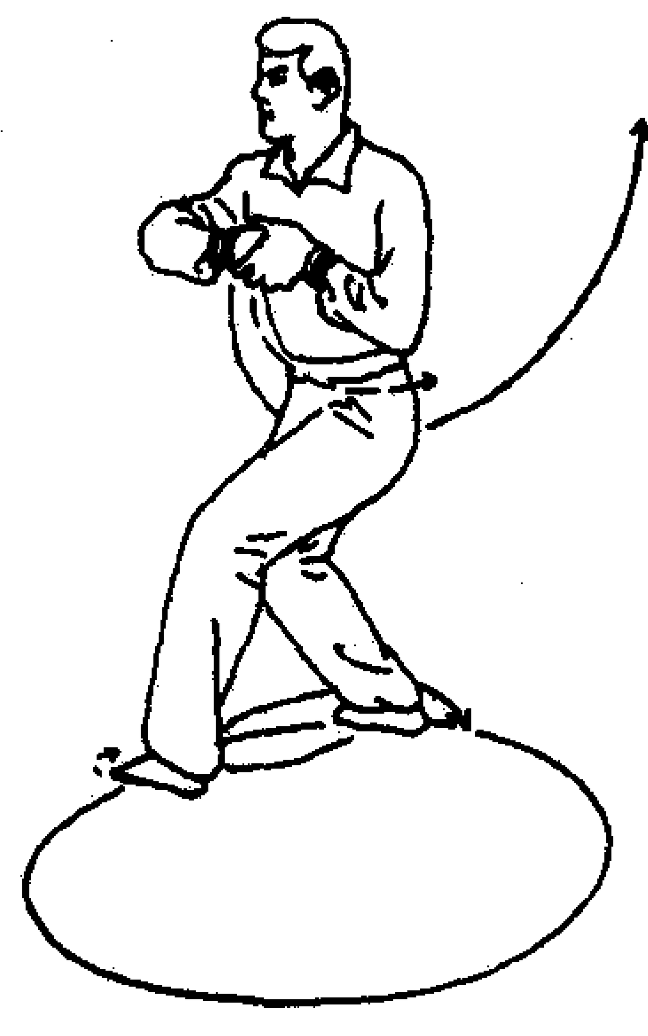

图1611

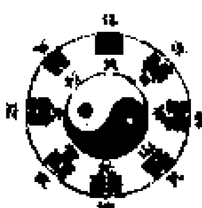

图1612


图1613

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1479）。

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1480）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1481）。



10. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1482、1483）。
11. 回身探掌：同第一掌（如前图 1484）。
12. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1485）。
13. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1486）。
14. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1487）。
15. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1488）。
16. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1489）。
17. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1490、1491、1492）。
18. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1493）。
19. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1494）。
20. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1495）。

第八掌　尾坠千斤

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中天盘左旋法，沿圈不断向左走转，其走转姿势（如前图 1494、1495）。

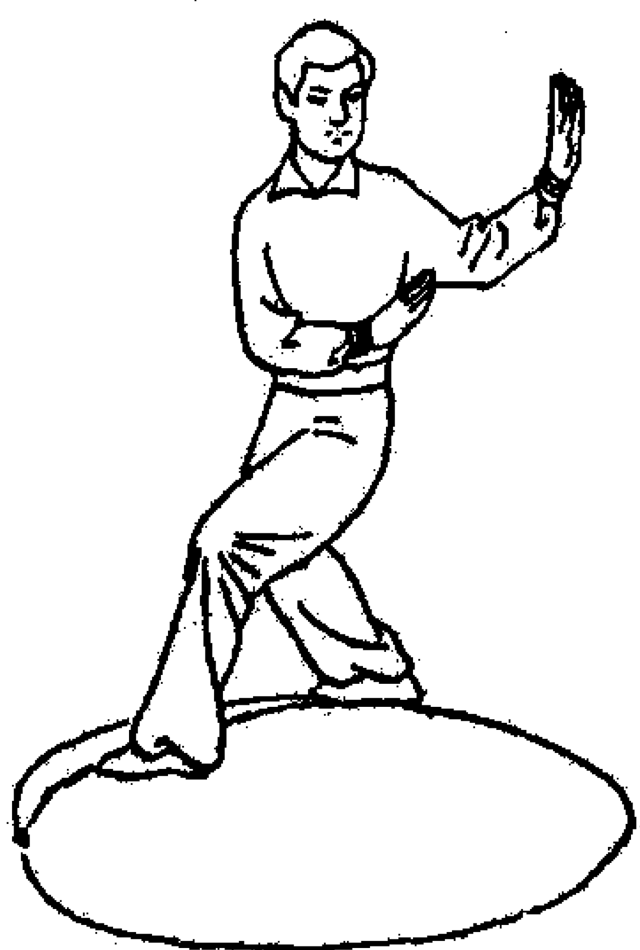
二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1614）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1615）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1616）。


图 1614

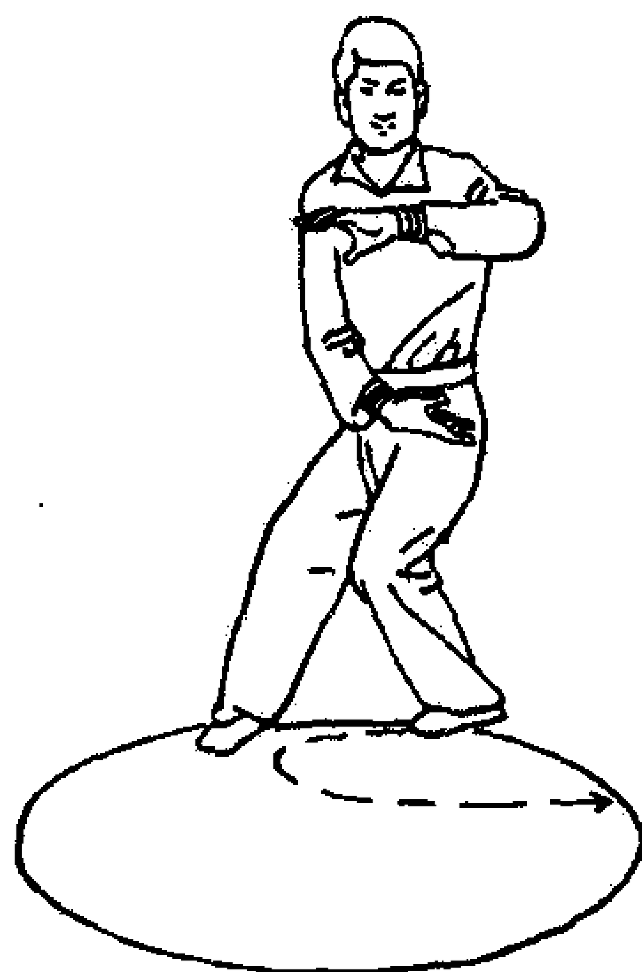
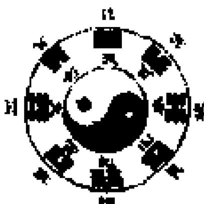

图 1615


图 1616

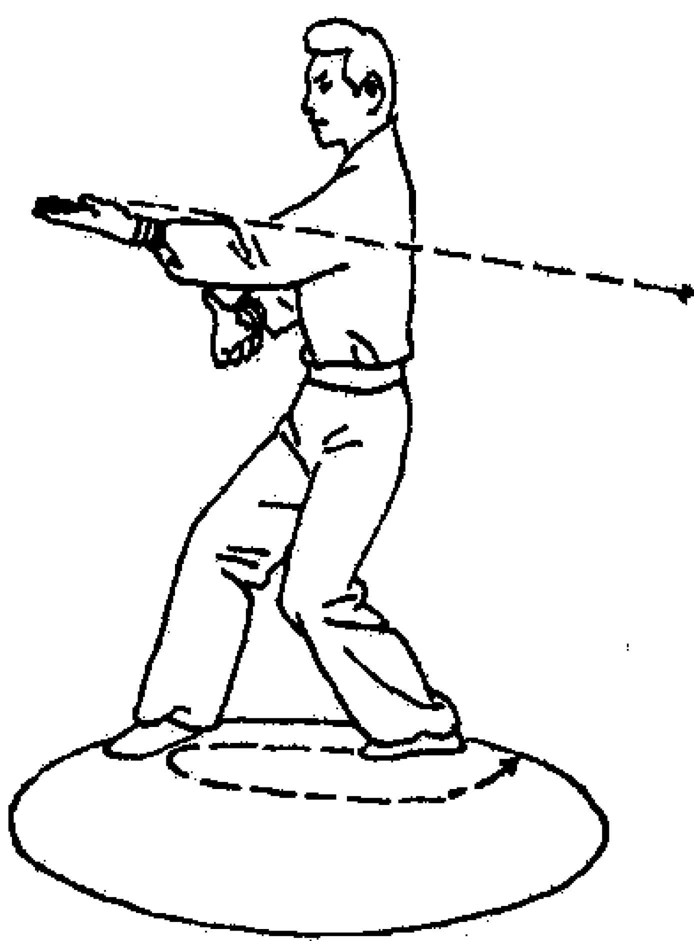
2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

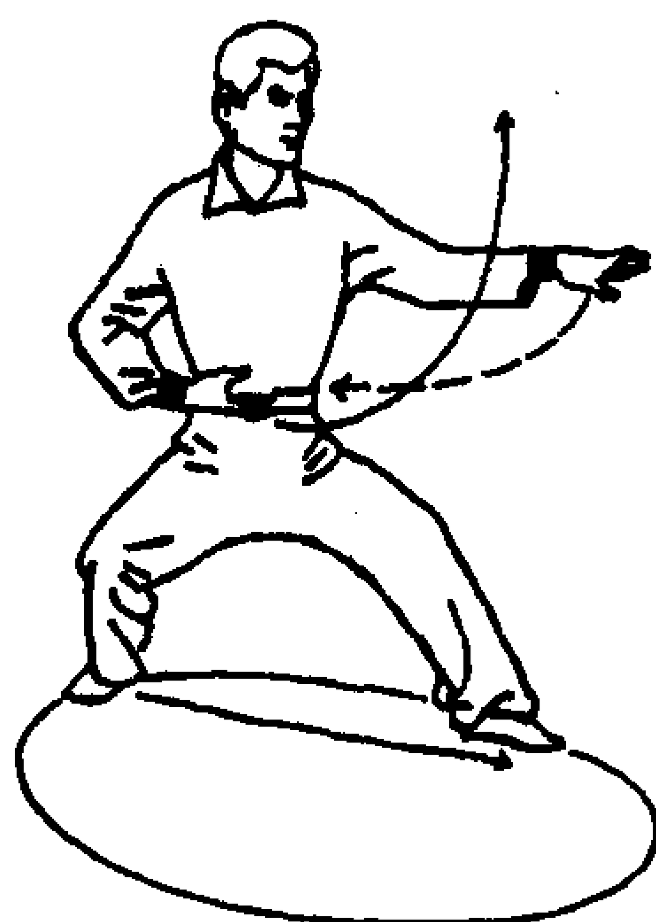


手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1617、1618）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。右手仍端于右腰间。圆裆固胯，两膝撑张。眼看左掌。呈外桩式（如图1619）。


图1617


图1618


图1619

4. 脱身换影：接前式动作不停。向左脚前直上右步，同时右手向前作刁肘姿势，左手拧腕收回腹前。眼看右手（如图1620）。

上动不停。向右脚前扣上左步，同时左手从右肘下向前，向左平胸拧掌穿出，手心向上，右手俯掌停于左肘弯处。眼看左掌（如图1621）。

上动不停。向左脚后退右步，向右后转身，两手随转身收回腹前。眼看左肩前。呈脱身换影式（如图1622）。


图1620

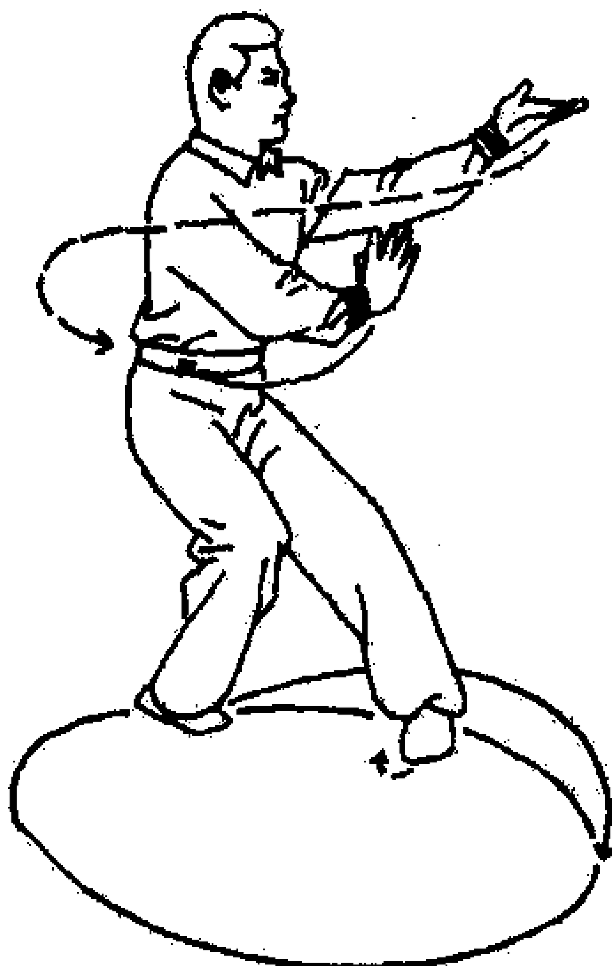

图1621


图1622

5. 鹞子抓肩：向前进左步，微跟右步。同时双手由腹前左右分开向前上方呈鹞子抓肩式（如图1623）。

6. 尾坠千斤：接前式动作不停。向后撤左脚，微收右脚。同时双手向下作回搬姿势。呈尾坠千斤式（如图1624）。

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1451）。

8. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1452）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图 1453、1454）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图 1455）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1456）。


图 1623


图 1624

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1457）。

13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1458）。

14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1459）。

15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1460）。

16. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1461、1462、1463）。

17. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1464）。

18. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1465）。

19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1466）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1465、1466）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正南方向，离宫卦位时，开始换式（如图 1625）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下，高与胸齐，指尖向左；左手在下，高与腹平，指尖向右。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1626）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1627）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右

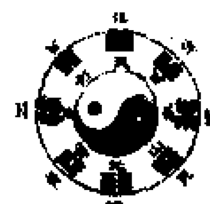




图 1625



图 1626

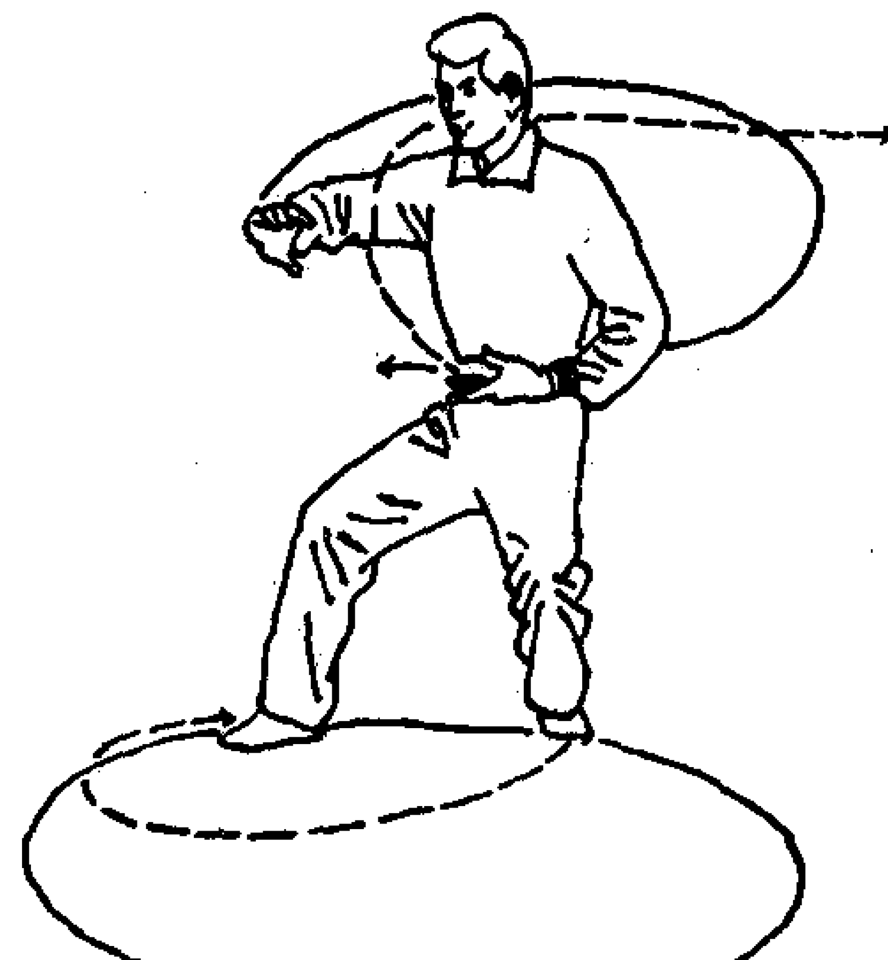


图 1627



图 1628

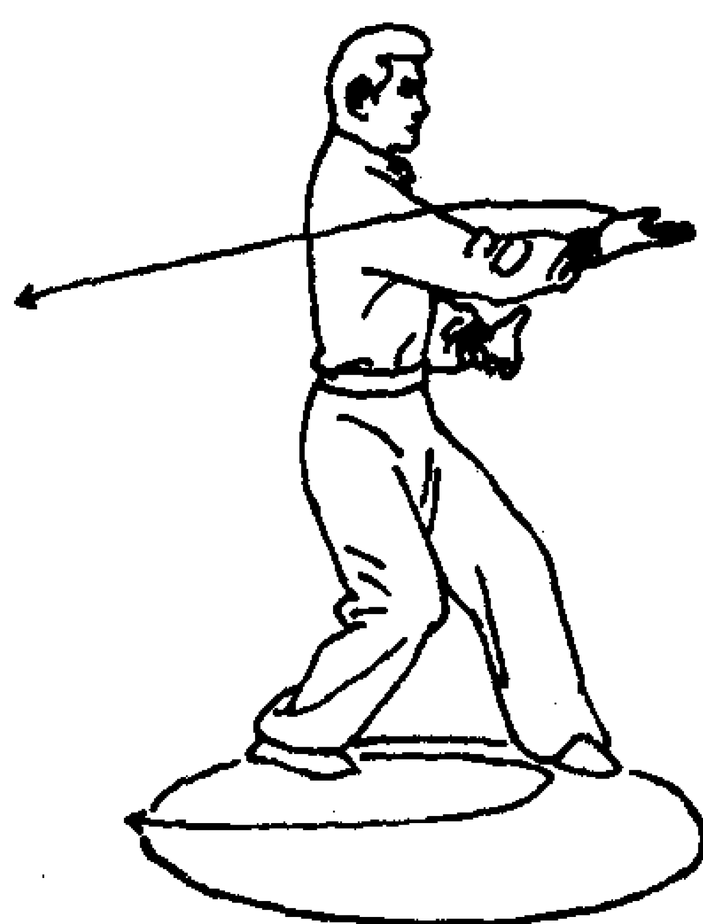


图 1629



图 1630

手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1628、1629）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1630）。

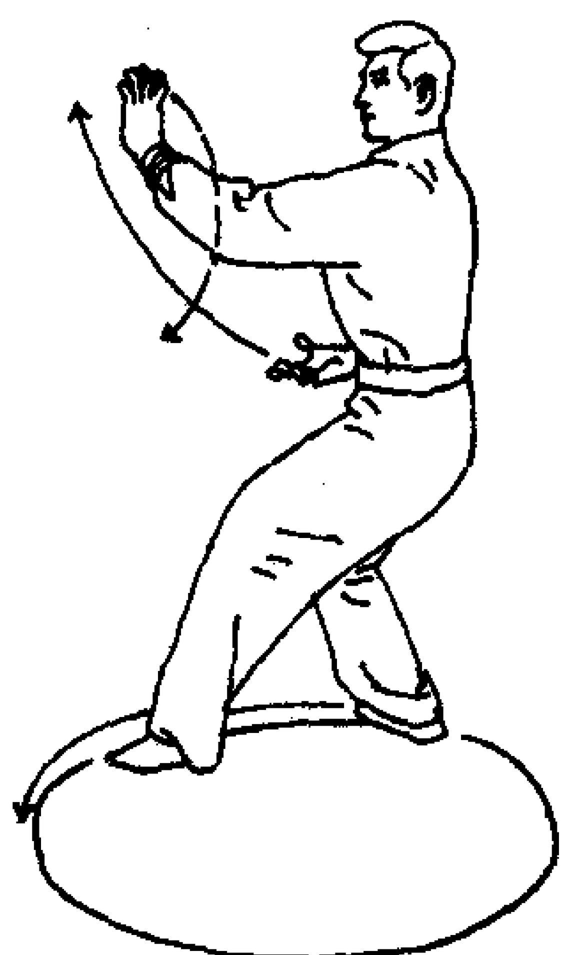


图 1631

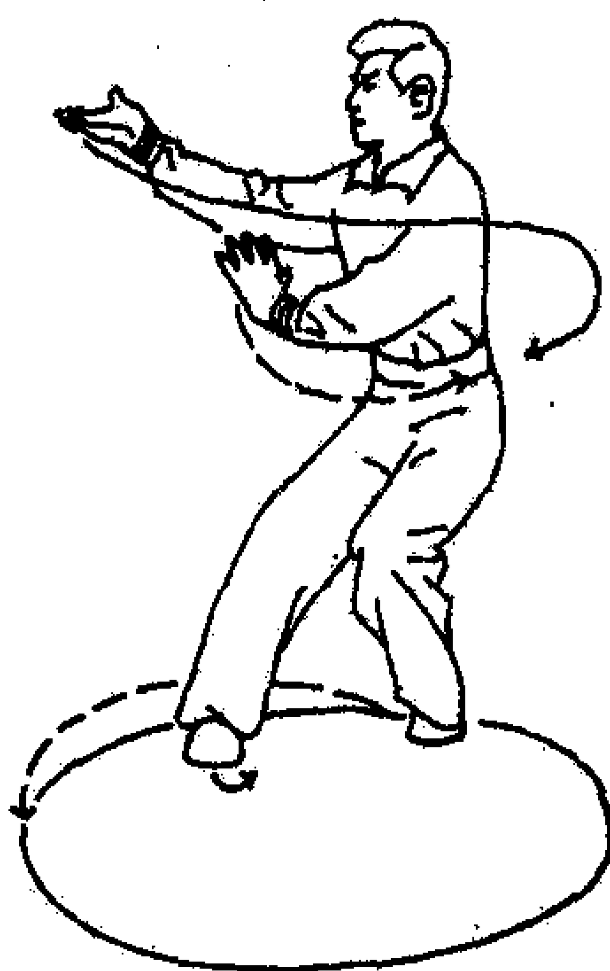


图 1632



图 1633

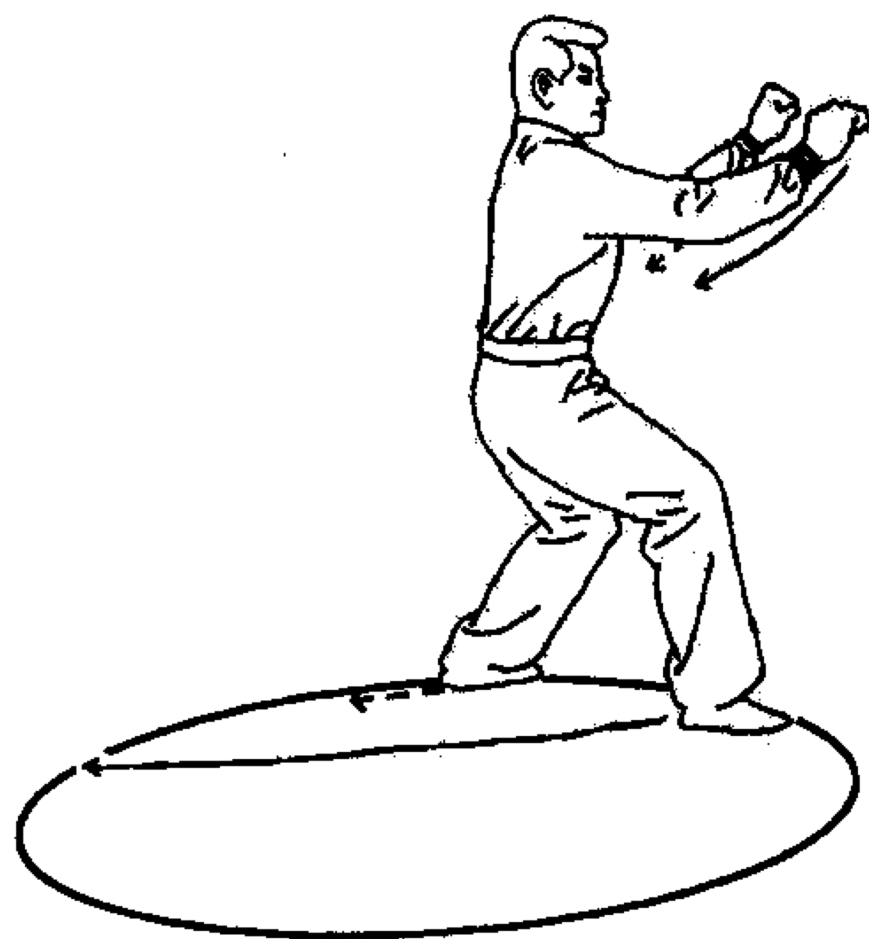
4. 脱身换影：接前式动作不停。向右脚前直上左步，同时左手向前作刁肘姿势，右手拧腕收回腹前。眼看左手（如图1631）。

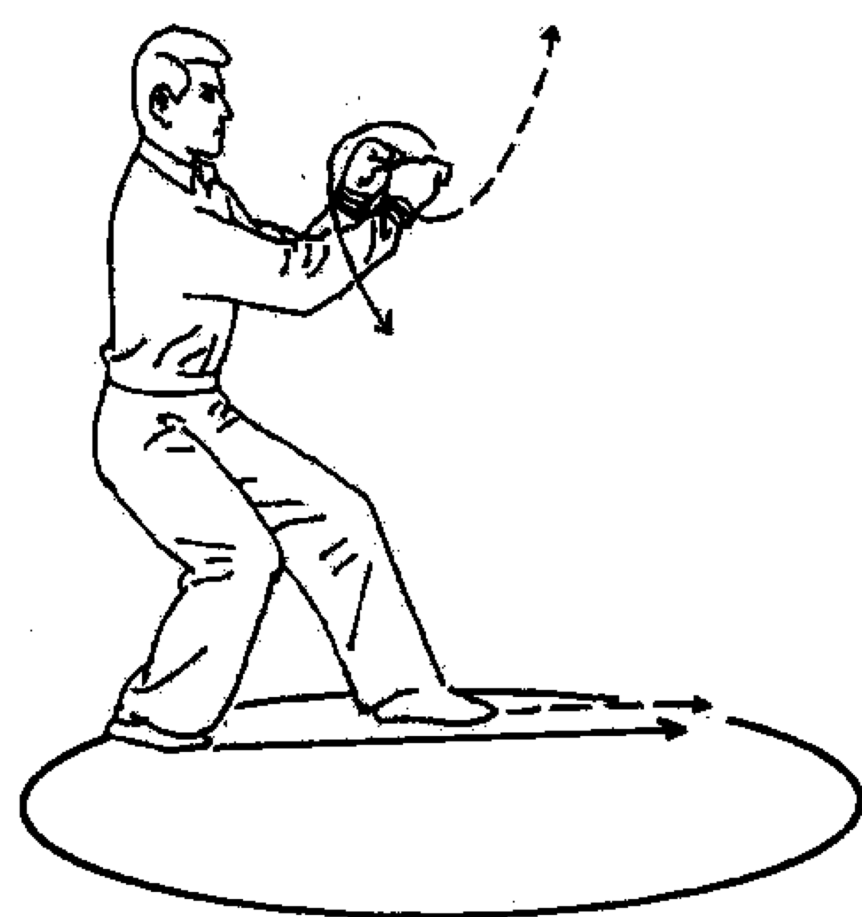
上动不停。向左脚前扣上右步，同时右手从左肘下向前，向右平胸拧掌穿出，手心向上，左手俯掌停于右肘内侧。眼看右掌（如图1632）。

上动不停。向右脚后退左步，向左后转身，两手随转身收回腹前。眼看右肩前。呈脱身换影式（如图1633）。

5. 鹞子抓肩：向前进右步，微跟左步。同时双手由腹前左右分开向前上方呈鹞子抓肩式（如图1634）。

6. 尾坠千斤：接前式动作不停。向后撤右脚，微收左脚。同时双手向下作回搬姿势。呈尾坠千斤式（如图1635）。


图1634


图1635

7. 十字穿掌：同第一掌（如前图1480）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图1481）。

9. 老僧托钵：同第一掌（如前图1482、1483）。

10. 回身探掌：同第一掌（如前图1484）。

11. 十字穿掌：同第一掌（如前图1485）。

12. 回身挑掌：同第一掌（如前图1486）。

13. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1487）。

14. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1488）。

15. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1489）。

16. 青龙飞天：同第一掌（如前图1490、1491、1492）。

17. 青龙摆首：同第一掌（如前图1493）。

18. 白虎坐地：同第一掌（如前图1494）。

19. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1495）。

本宫八掌至此已全部练完，可接练其它宫掌法；若不再练，可按艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式而结束。

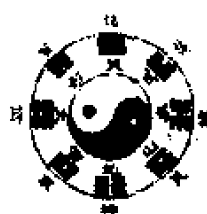
巽宫八卦掌

纲要：

巽为风，顺力捕拉。基本转掌，加带字。

掌法名称：

一、千斤坠地
二、周仓扛刀
三、二仙传道
四、燕子抄水
五、请客送客
六、卧虎跳涧
七、刘全进瓜
八、霸王捆肘



第一掌　千斤坠地

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为乾坤旋转中的天盘左旋。其姿势为：左手在前、在上，指尖与眉齐；右手在后、在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦拢。五指微分，虎口圆撑。腰向左扭转，前掌对向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。右肩前扣，左肩后摆，右掌向左肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 1494、1495）。

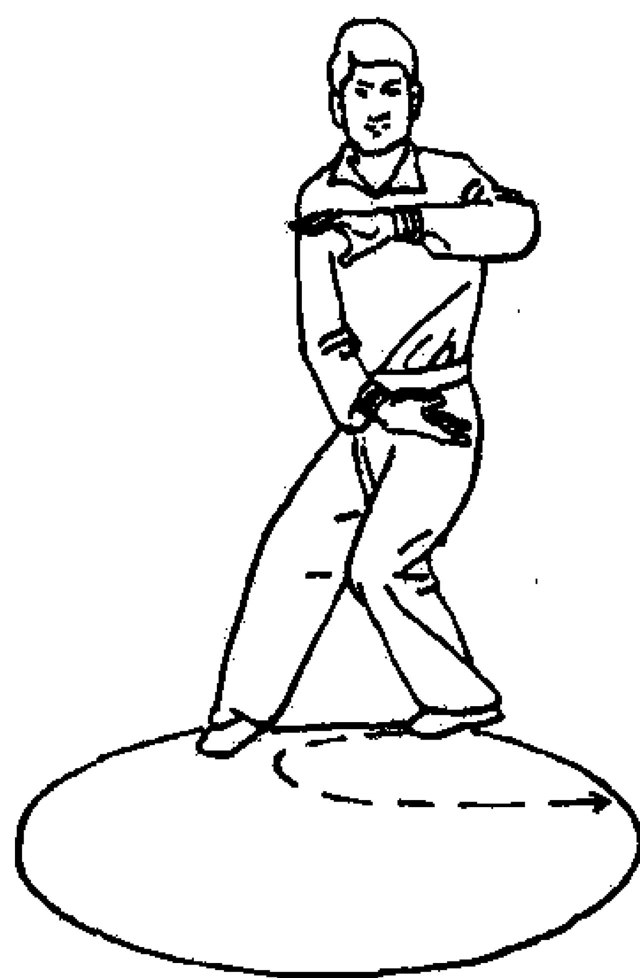
二、天盘左旋，换式动作

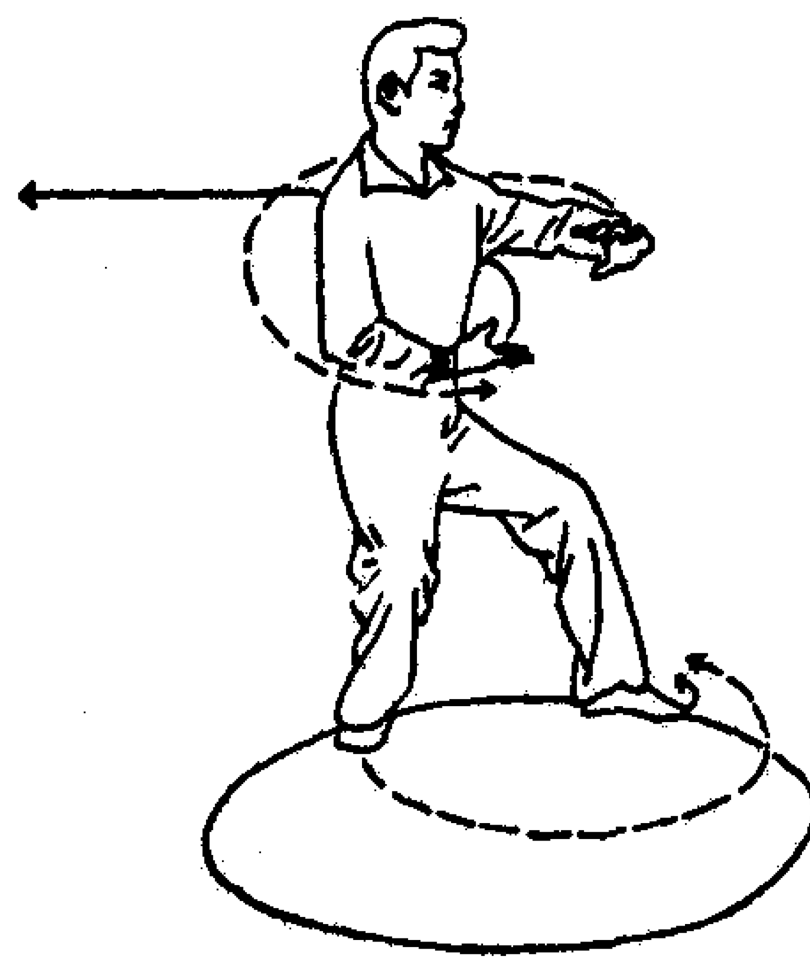
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（接图1636）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下；右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1637）。


图 1636

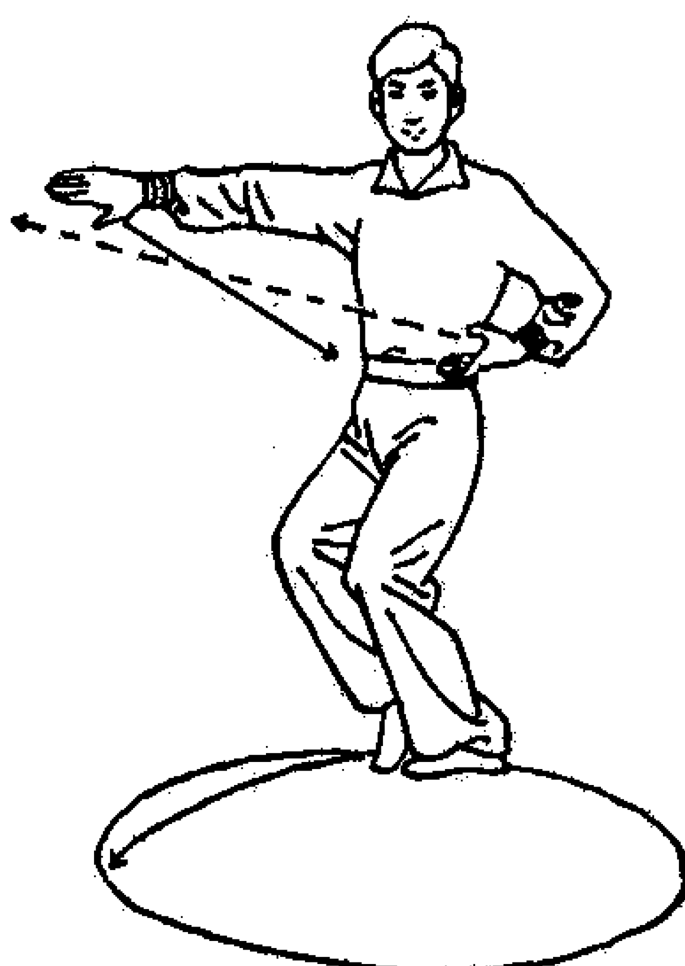

图 1637

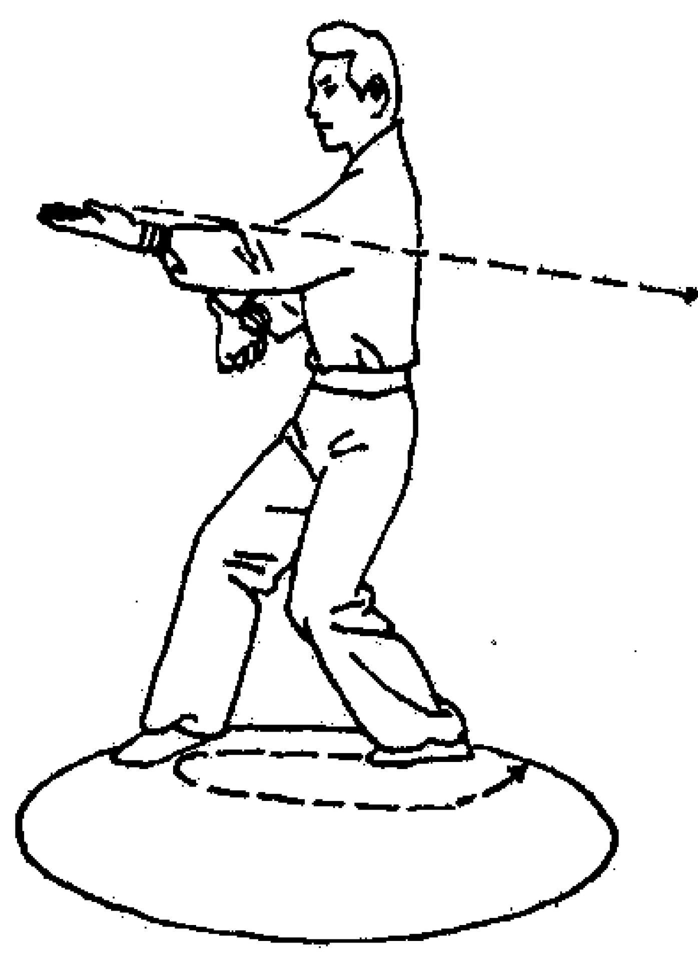

图 1638

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花

式（如图 1638）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直向下蹲坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1639、1640）。


图 1639


图 1640

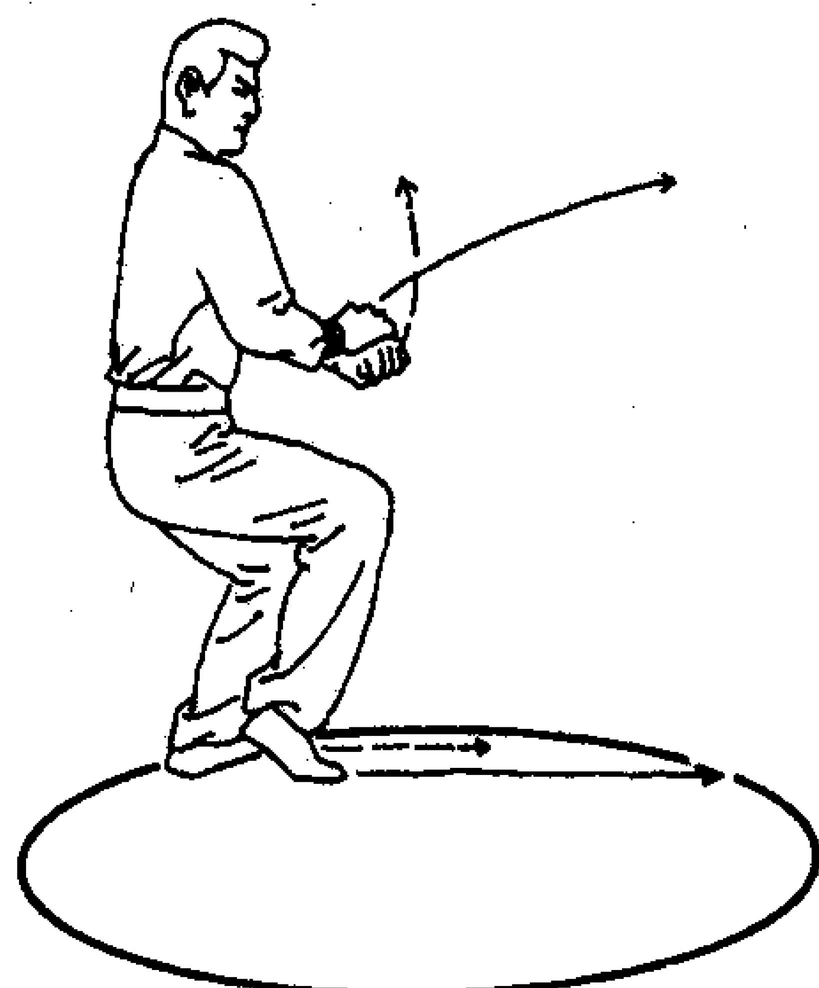
3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1641）。

4. 千斤坠地：接前式。左手捋拗手，右手按在左手腕上。双足原地不动，眼看正前方（如图 1642）。

上动不停。向后卸左步，同时双手捋腕猛力向下蹲採。重心下坐于左腿。眼看正前方，呈千斤坠地式（如图 1643）。


图 1641

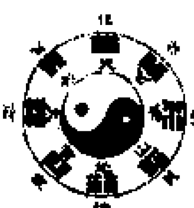

图 1642


图 1643

5. 提腕削喉：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步，同时左手上提腕，右手俯掌从左手腕下向前削喉。眼看右手（如图 1644）。

6. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，重心移于右腿，收并左脚虚点地。同时右手收回端于右腰间，左臂平横胸前。向左回身，向左摆出左步，同时左手反掌向左方平肩探出。眼看左手呈回身探掌式（如图 1645）。

7. 叶底藏花：接前式。向左脚前扣上右步。两足成倒“八”字形站立。面向圈里，背对圈外。两膝相扣，两腿下蹲。同时右手仰掌向左腋下平胸穿掌。腰向左扭，



眼看左肘外。左手俯掌平横胸前（如图1646）。

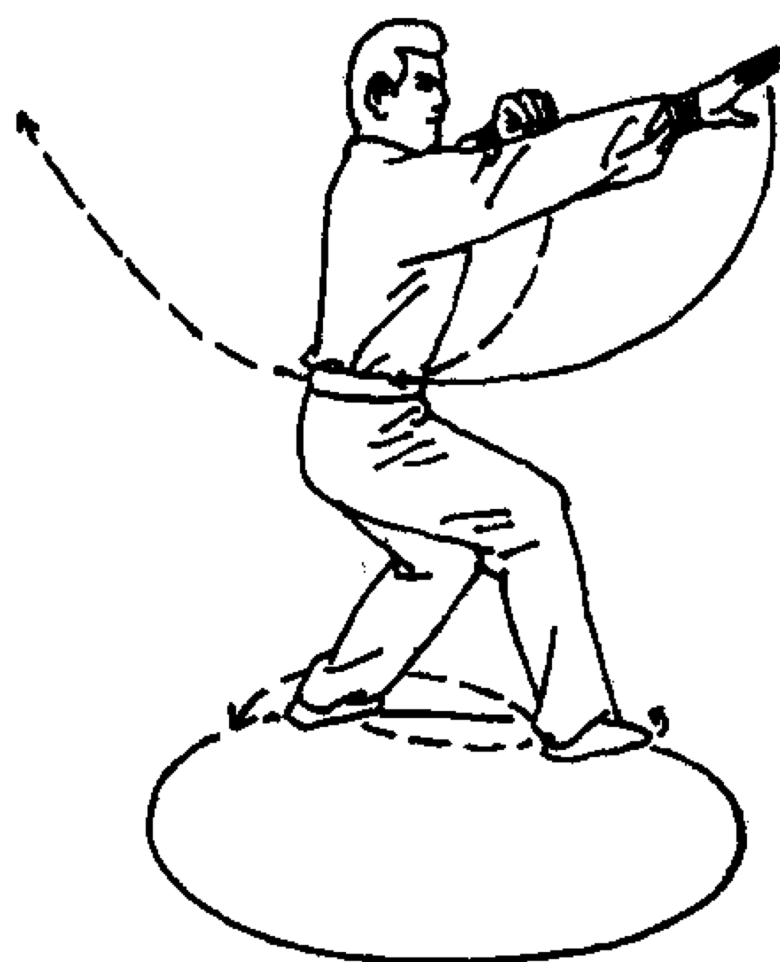
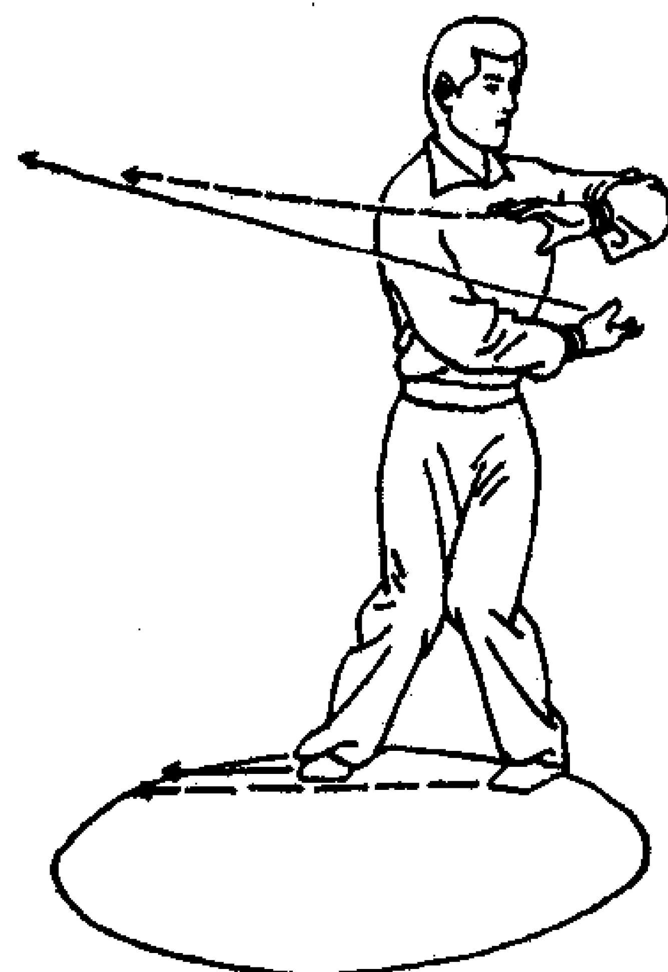

图1644


图1645


图1646

8. 狮子摇头：上动不停。向右横开右步，跟并左脚虚点地。同时右手从左臂下向右前方平胸换出，左手按于右腕处，呈狮子右摇头式（如图1647）。

上动不停。左脚落地，右脚虚点地，同时双手摆向右肩外，两掌同时翻转使两手心相对合，由右肩经颏下穿向左肩，两肘平肩端起。眼看左肩外。呈狮子左摇头式（如图1648）。

上动不停。右脚再向右横开一大步，同时左手扶于右腕下，向右平肩盖出。弓右腿，蹬左腿。呈右弓箭步。身向右前方探出。眼看右掌。呈狮子右摇头式（如图1649）。


图1647

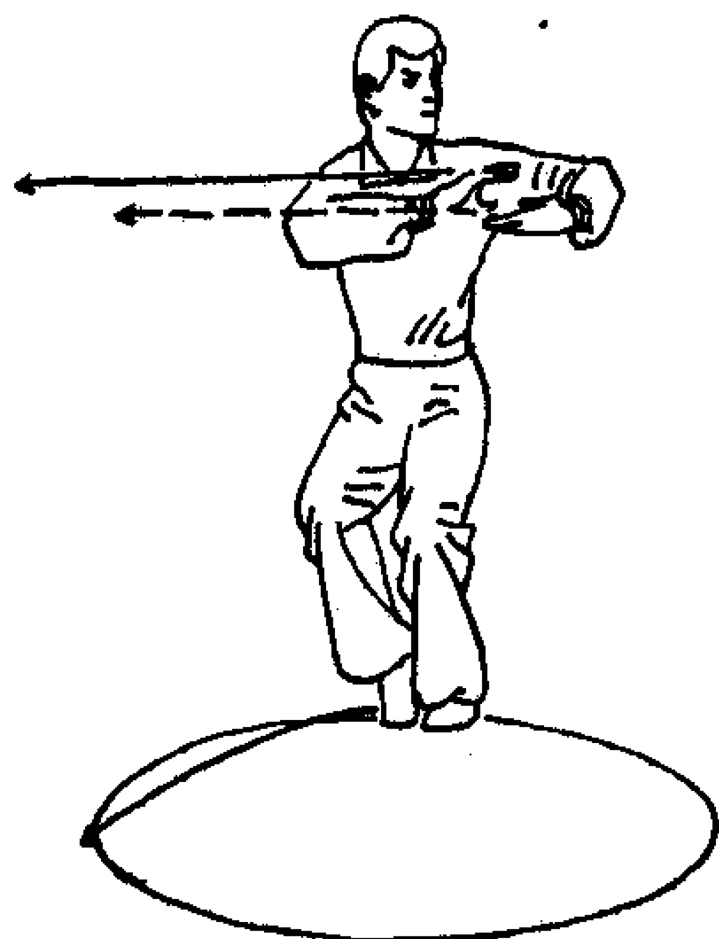

图1648


图1649

9. 锦鸡撒膀：接前式。左手沿右臂内侧回卷，经右肩过腹沿左腿反掌下伸，右手伸向右前方，两臂前后伸直，头贴右臂。眼回看左脚（如图1650）。

上动不停。向左回头，左手伸向左脚腕处，左腿伸直仆地，重心下坐右脚上。右手收回端于右腰间，眼看左脚呈锦鸡撒膀式（如图1651）。

10. 移花接木：接前式。重心前移左腿，起身收并左脚虚点地，同时左手拧回左腰间。再向前出左步，同时向前上冲左掌。右手端于右腰间，眼看左掌。呈移花接木式

（如图 1652）。


图 1650

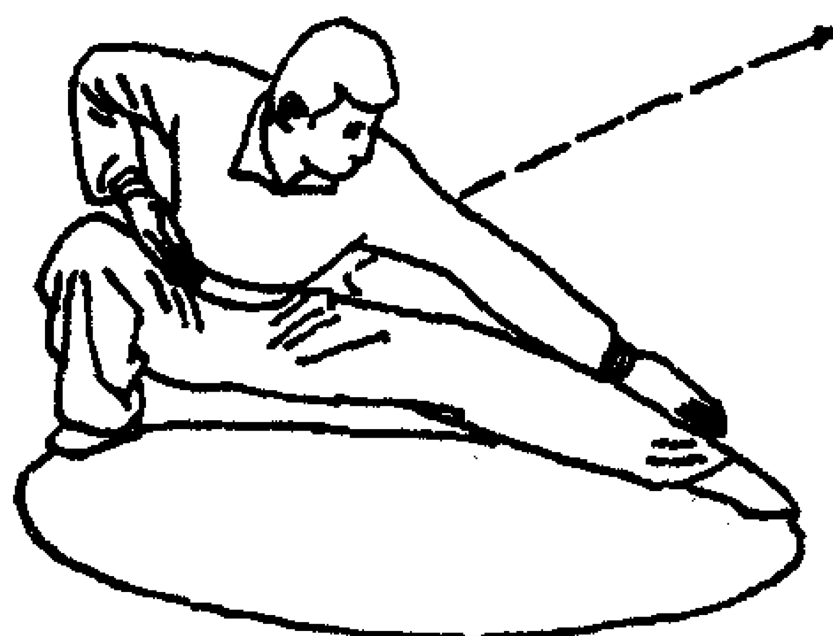
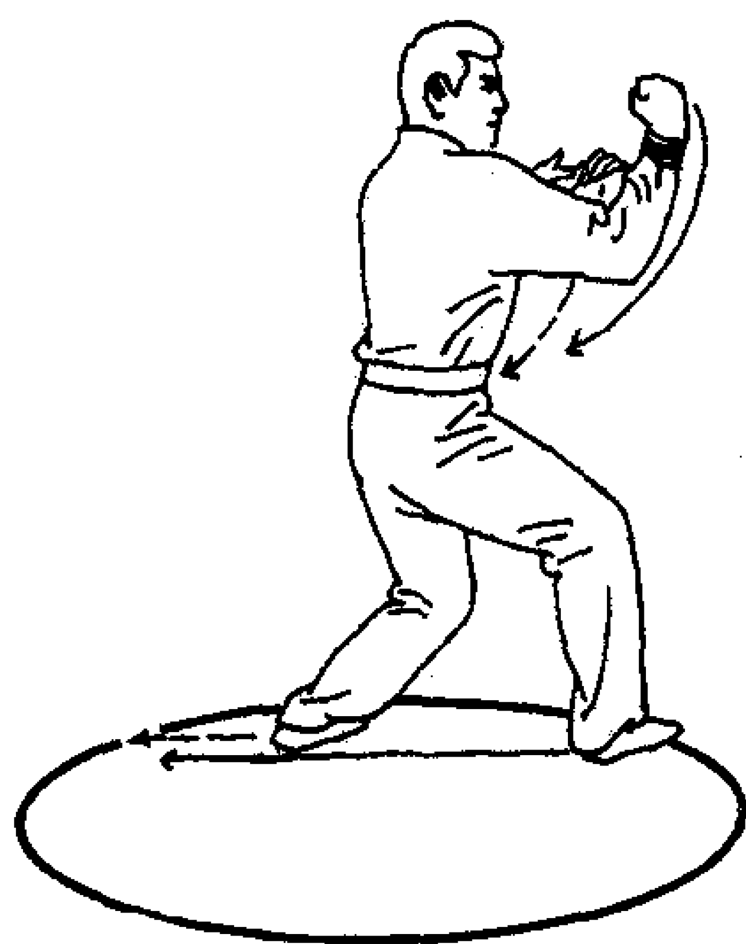

图 1651

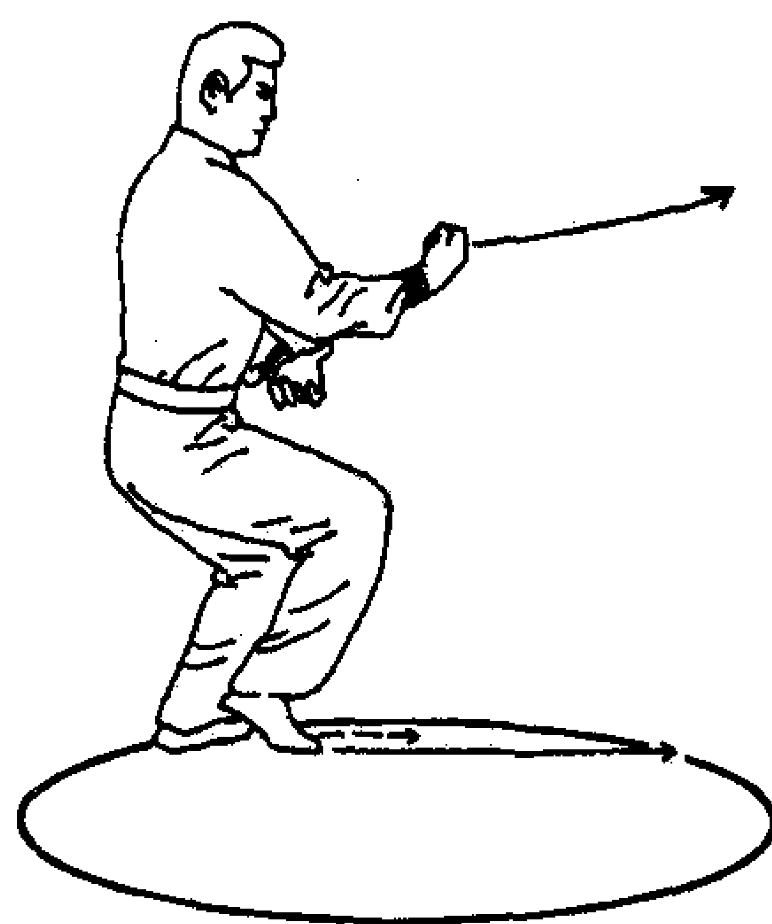

图 1652

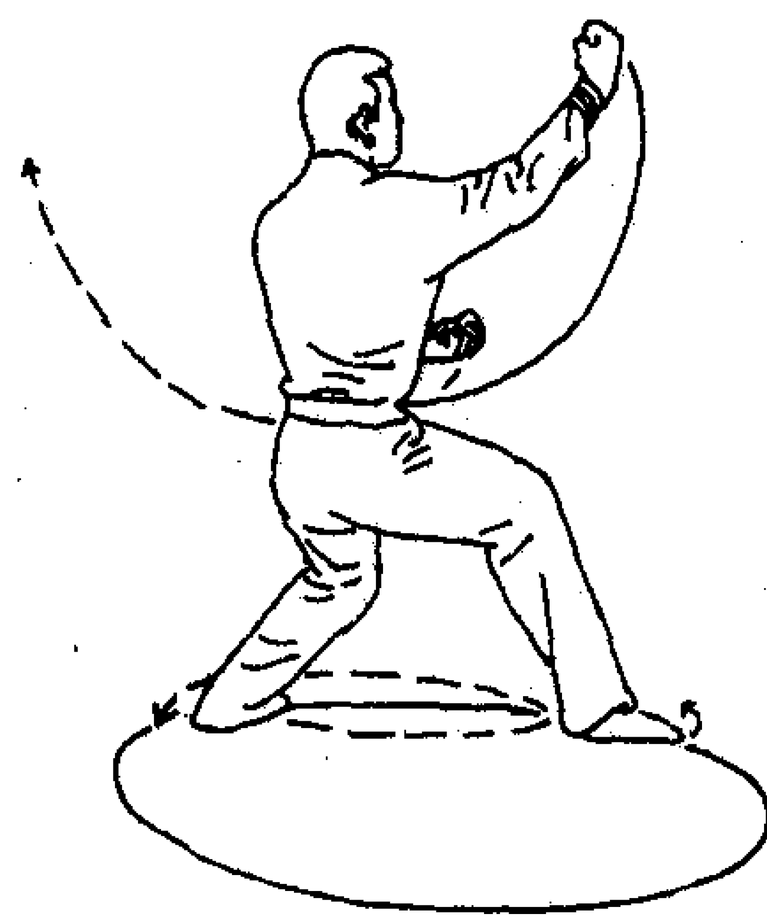
11. 压肘捋带：接前式。向左脚前扣上右步，向后直退左步，同时左手翻掌捋腕，右小臂向前压肘。眼看右小臂（如图 1653）。

上动不停。向左退左步，收并右脚虚点地。同时左手捋腕，右小臂赶肘向左后带，眼看右小臂。呈压肘捋带式（如图 1654）。

12. 反手扫面掌：上动不停。向右横开右步，左手捋腕不变，用右手背向右横打扫面掌，眼看右手（如图 1655）。


图 1653


图 1654

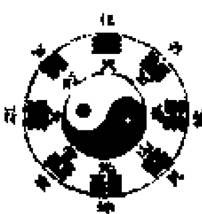

图 1655

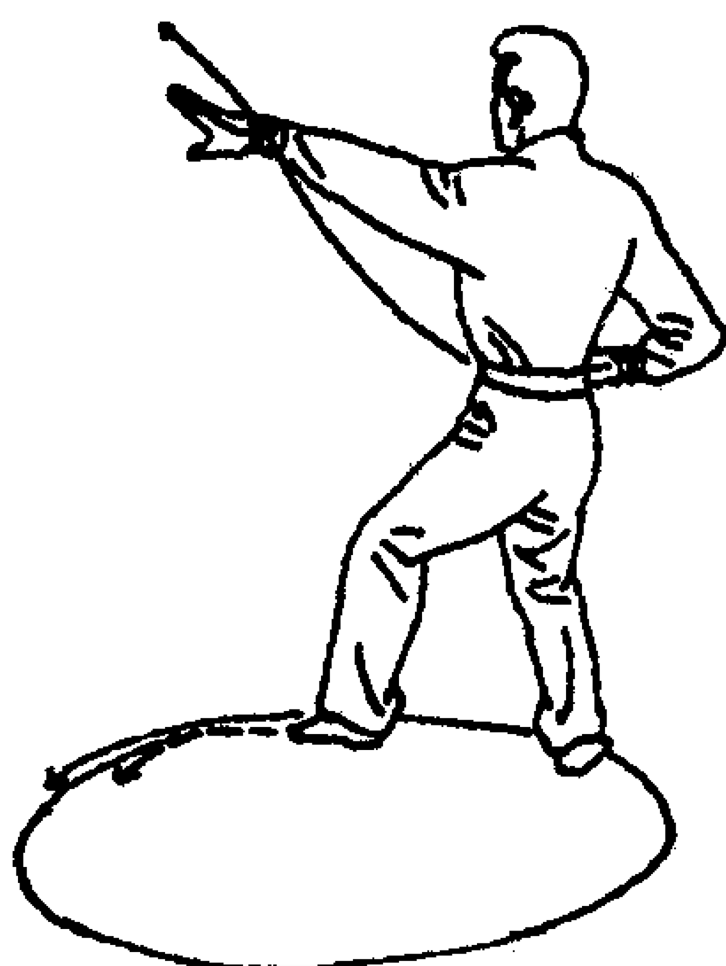
13. 回身探掌：接前式。右脚尖内扣，重心移于右脚，收并左脚虚点地，同时右手收回端于右腰间。向左回身，向左摆左步，同时左手反掌向左平肩探出（如图 1656）。

14. 十字穿掌：接前式。向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地。同时右手从左臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外（如图 1657）。

15. 回身挑掌：接前式。向左回身，向前开左步，同时左手由后下落沿左腿下伸向前上挑。右手不动。身坐于右腿（如图 1658）。

16. 猿猴扳枝：接前式。收并左脚虚点地，同时左手向前上挑向右横拦，右手收回端于右腰间。眼看左手（如图 1659）。




图 1656

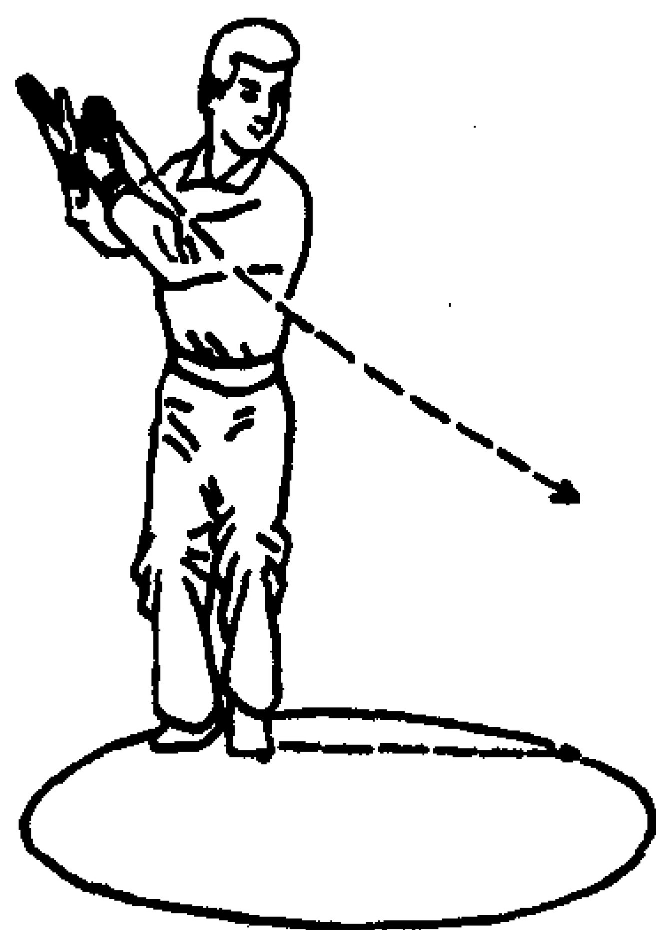

图 1657


图 1658

17. 叶底偷挑：接前式。向前摆出左步。同时左手向左后带，向左扭腰，右手俯掌向左肘下平胸穿掌。重心下坐于右腿。眼看左肘外（如图 1660）。

18. 鸿雁出群：接前式。弓左膝重心前移。同时左手向前推按。向右前方摆上右步（第一步）。向右扭腰，同时右手由左臂下向右前上方旋掌摆出。左手落于右肘弯处。两手心均向里。眼看右掌呈鸿雁出群式（如图 1661）。

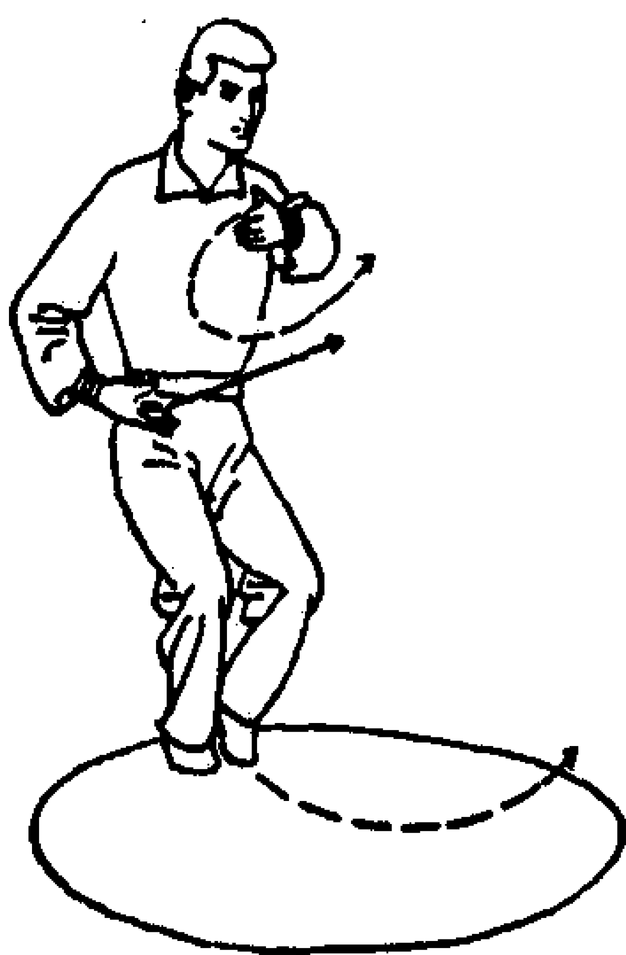
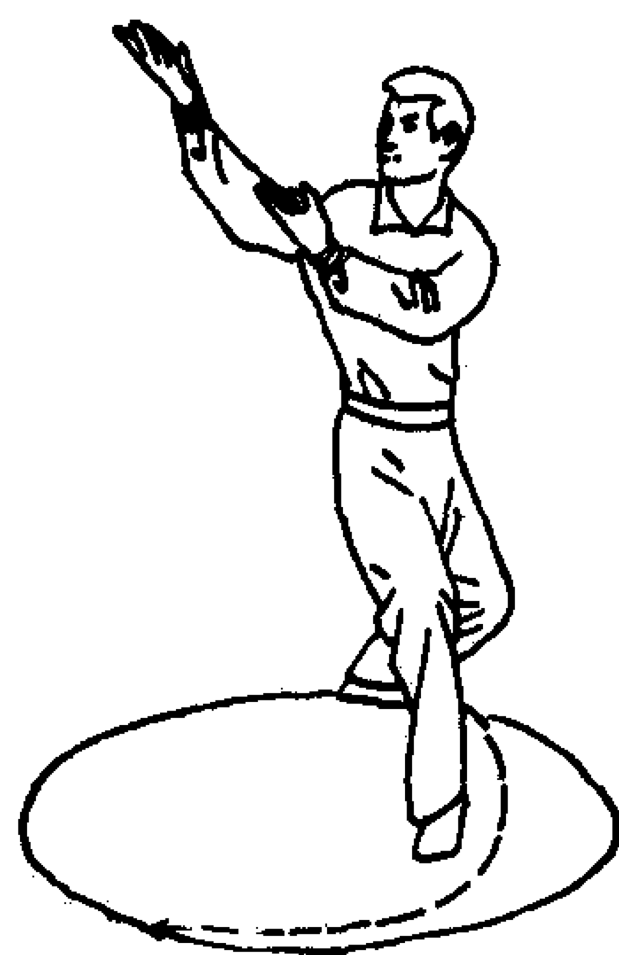

图 1659


图 1660

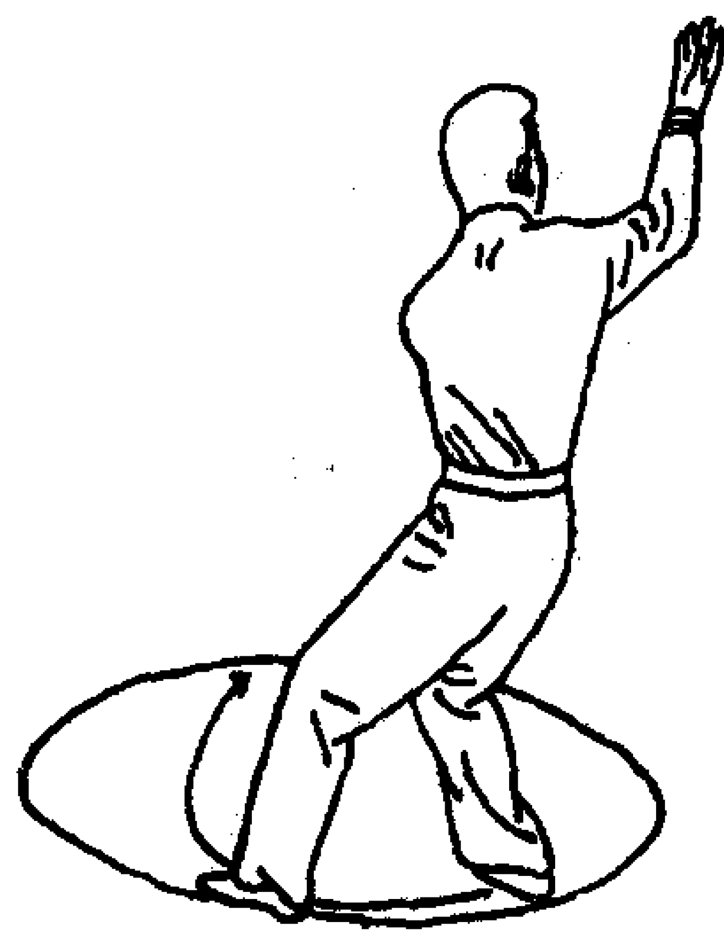

图 1661

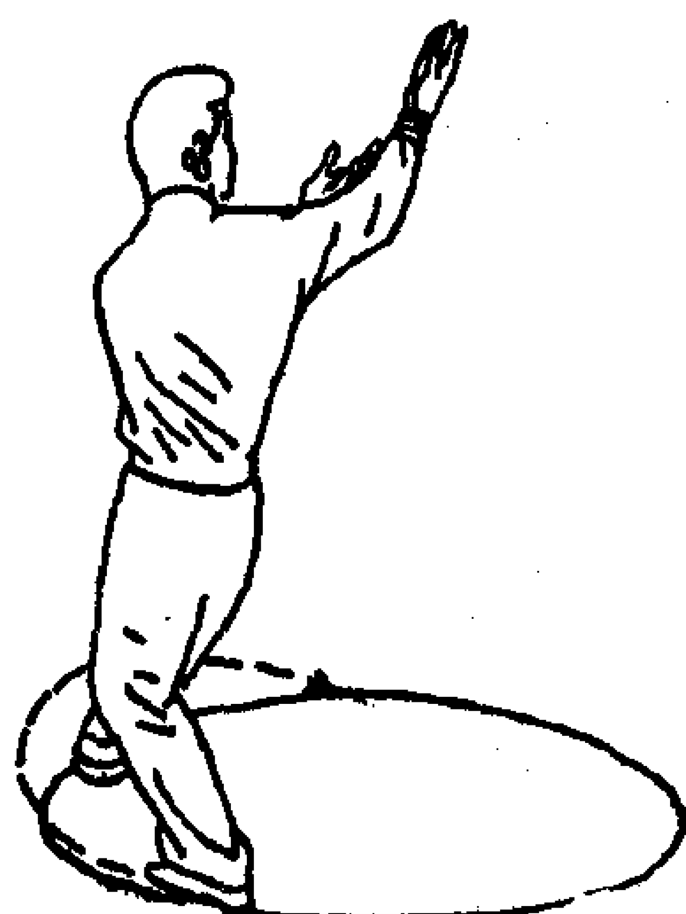
19. 青龙飞天：上动不停。弓右膝重心前移。向右脚前扣上左步（第二步）。向右后扭腰，双臂向右后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看右掌（如图 1662）。

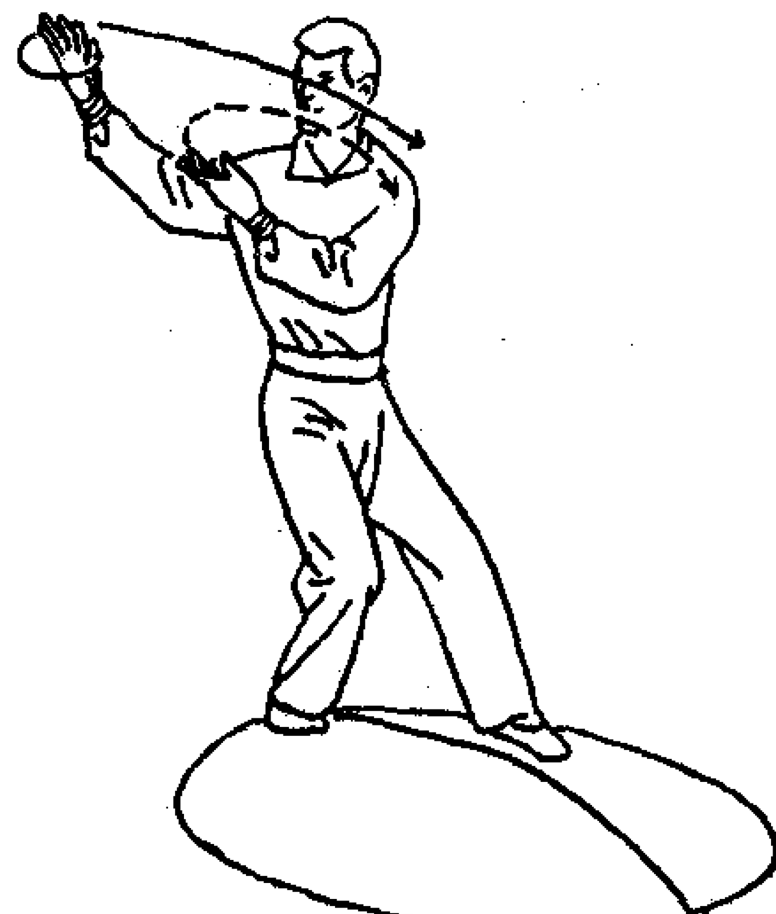
上动不停。弓左膝重心前移。向左脚前摆上右步（第三步）再向右后扭腰，双臂再向右后方上伸后摆，重心极为下坐于左腿。眼看右掌（如图 1663）。

上动不停。弓右膝重心前移，向右脚前扣上左步（第四步）。再向右后扭腰。双臂再向右后上伸后摆。重心极力下坐于右腿。眼看右掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1664）。

20. 青龙摆首：上动不停。弓左膝重心前移。（第五步），向左脚前大圈上摆上右步。同时双臂向右后摆，向前回带，在右耳前以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图 1665）。


图 1662


图 1663


图 1664

21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转使两手心均翻向外。向右后方扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。右掌在上、在前。手指与眉齐；左掌在下、在后、在右肘尖处。沉肩坠肘，两臂圆抱。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。右手食指对鼻尖。眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐。两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图 1666）。

22. 乾坤旋转：上动不停。向右脚前扣上左步。以白虎坐地式，按地盘右转法，沿圈不断向右走转（如图 1667）。

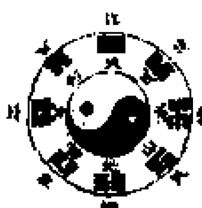

图 1665


图 1666


图 1667

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中的地盘右转。其姿势为：右手在前、在上，指尖与眉齐；左手在后、在下，指尖与右肘尖平。两掌如瓦拢。五指微分，虎口圆撑。腰向右扭转，前掌对向转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。左肩前扣，右肩后摆，左掌向右肘下合抱后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 1666. 1667）。



四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图1668）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，高与胸齐，手心向下；左手在下，高与腹平，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1669）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心下坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1670）。



图 1668



图 1669



图 1670

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直向下蹲坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图1671、1672）。

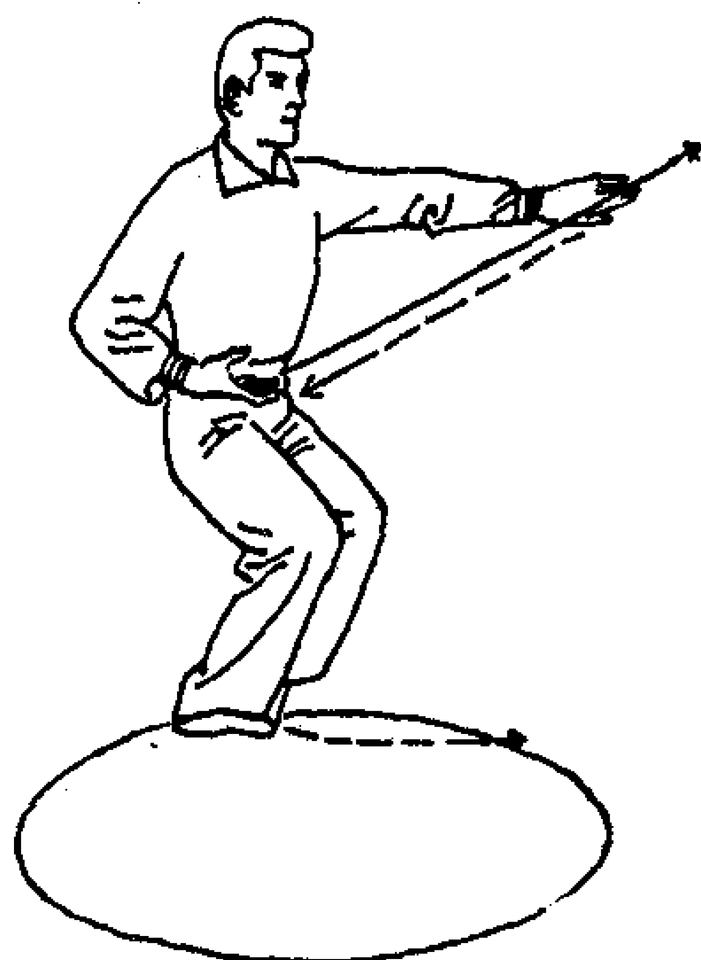


图 1671



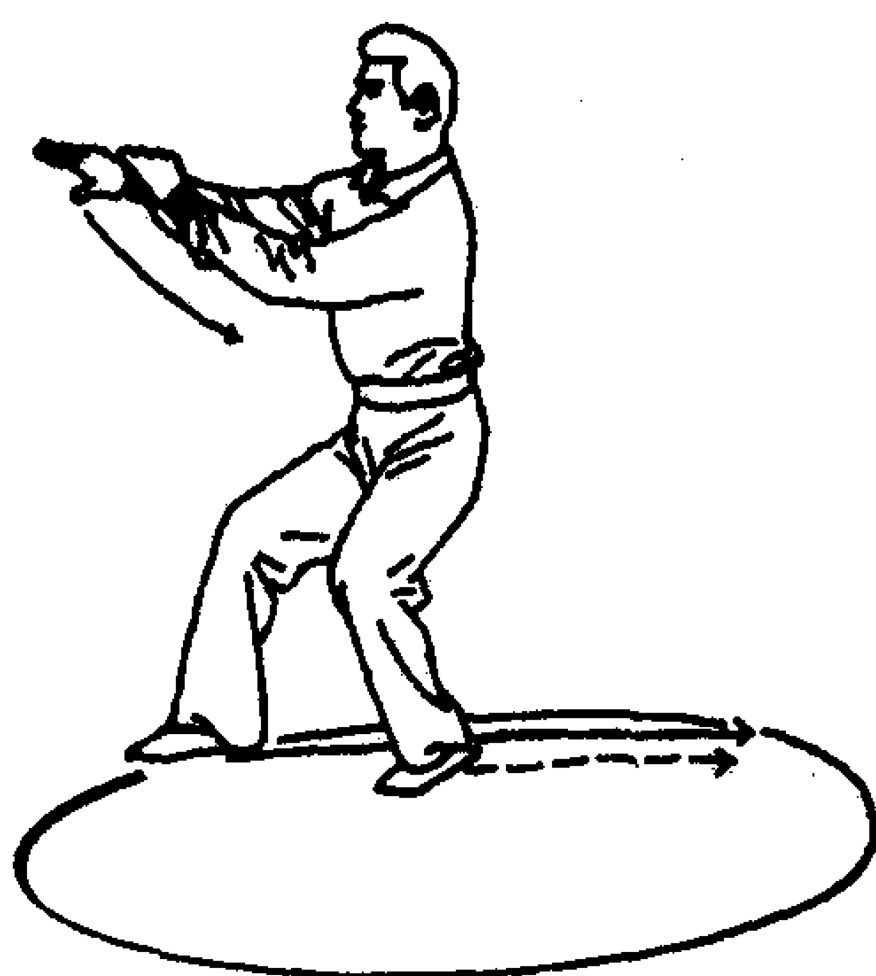
图 1672

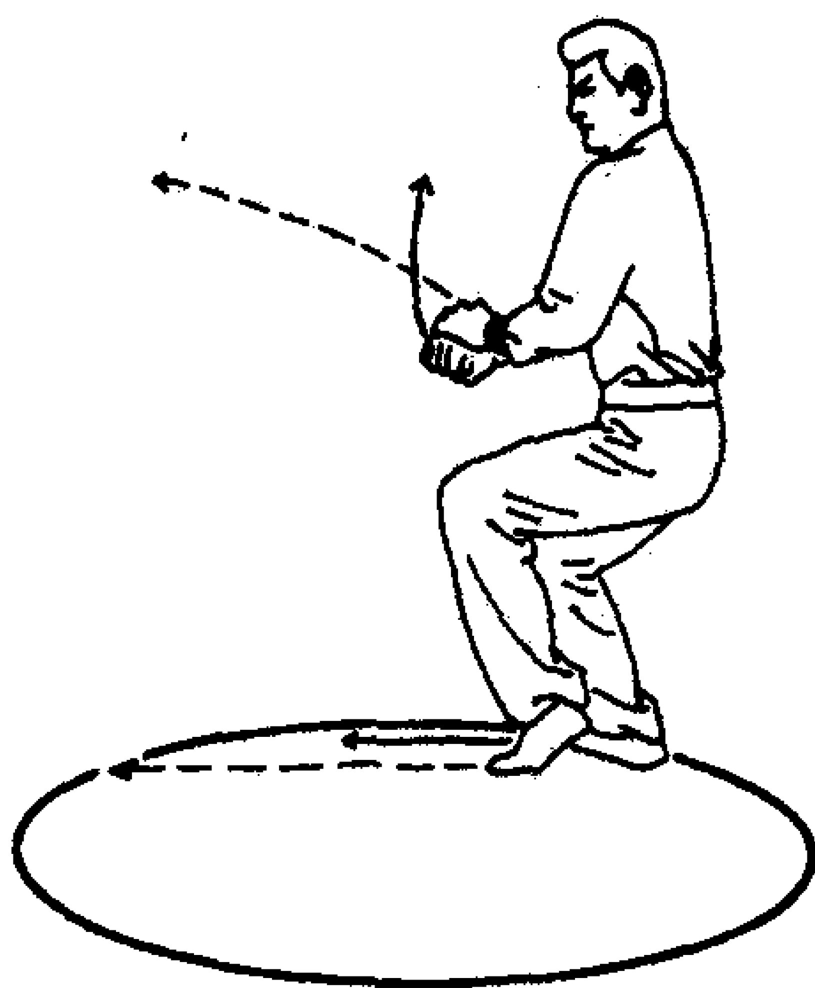


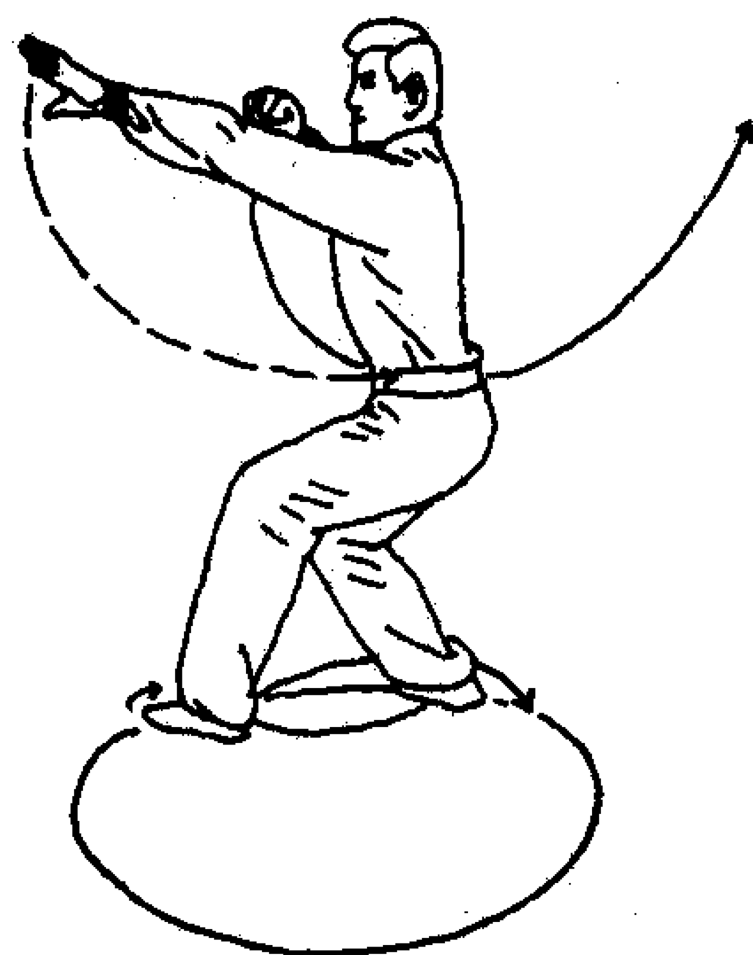
图 1673

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转向右方打出。重心下坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图1673）。

4. 千斤坠地：接前式。右手捋拗手，左手按在右手腕上。双足原地不动，眼看正前方（如图1674）。


图1674


图1675

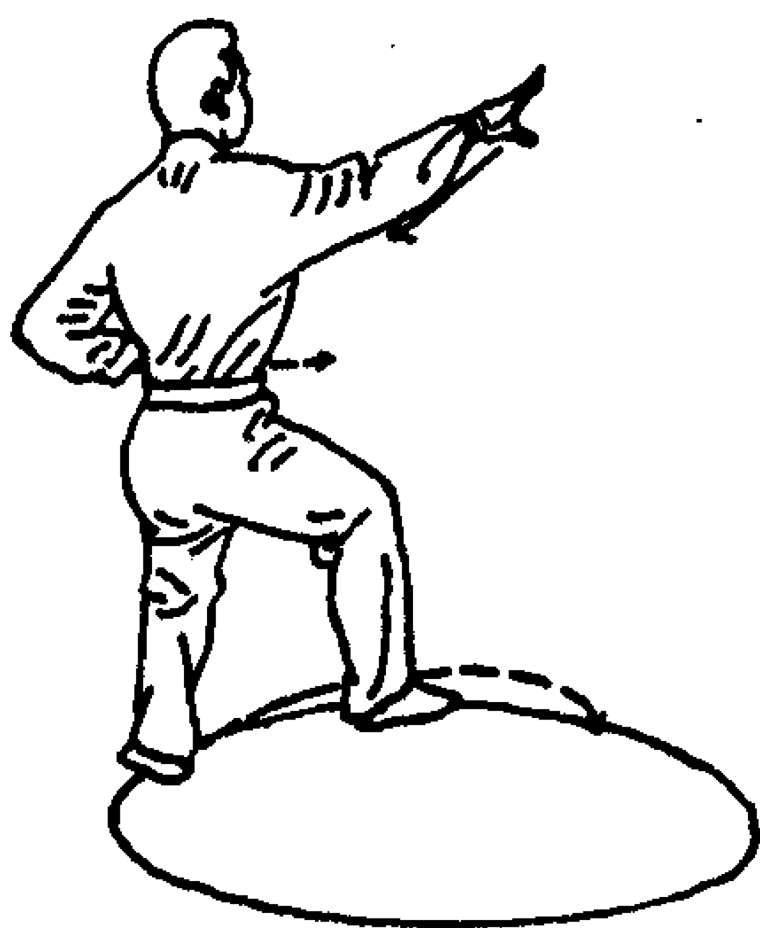

图1676

上动不停。向后卸右步，同时双手捋腕猛力向下蹲採。重心下坐于右腿。眼看正前方，呈千斤坠地式（如图1675）。

5. 提腕削喉：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步，同时右手上提腕，左手俯掌从右手腕下向前削喉。眼看左手（如图1676）。

6. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，重心移于左腿，收并右脚虚点地。同时左手收回端于左腰间，右臂平横胸前。向右回身，向右摆出右步，同时右手反掌向右方平肩探出。眼看右手（如图1677）。

7. 叶底藏花：接前式。向右脚前扣上左步。两足成倒“八”字形站立。面向圈里，背对圈外。两膝相扣，两腿下蹲。同时左手仰掌向右腋下平胸穿掌。腰向右扭，眼看右肘外。右手俯掌横于胸前（如图1678）。


图1677

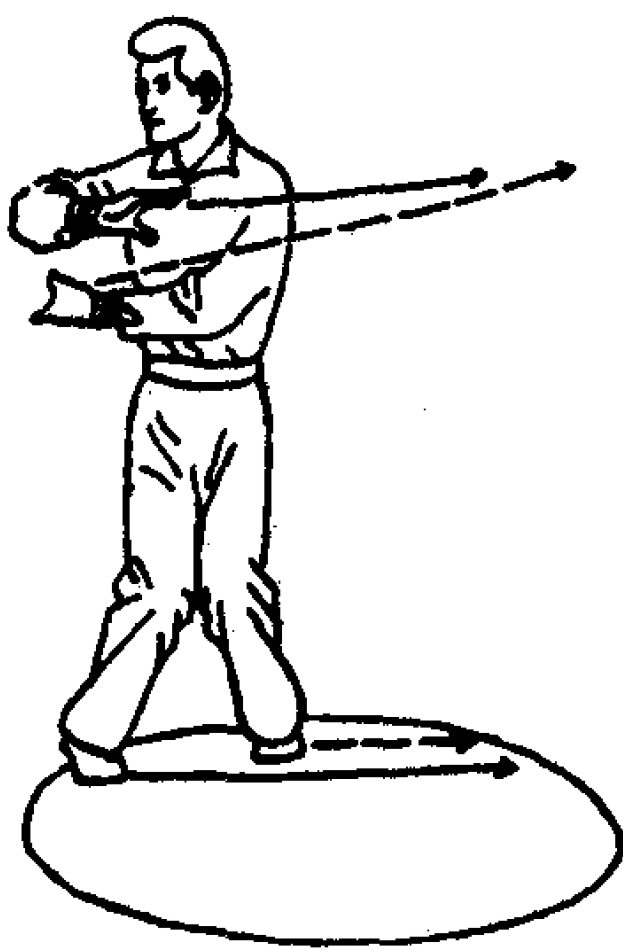

图1678


图1679

8. 狮子摇头：上动不停。向左横开左步，跟并右脚虚点地。同时左手从右臂下向左前方平胸换出，右手按于左腕处，呈狮子左摇头式（如图 1679）。

上动不停。右脚落地，左脚虚点地，同时双手摆向左肩外，两手同时翻转使两手心相对合，由左肩经颏下穿向右肩。两肘平肩端起。眼看右肩外。呈狮子右摇头式（如图 1680）。

上动不停。左脚再向左横开一大步，同时右手扶于左腕下向左平肩盖出。弓左腿，蹬右腿。呈左弓箭步。身向左前方探出。眼看左掌。呈狮子左摇头式（如图 1681）。

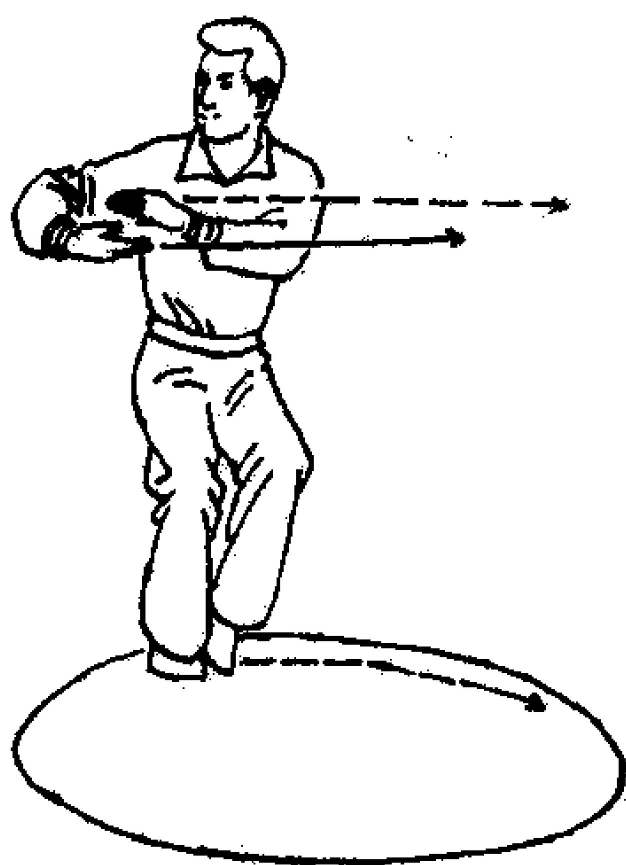
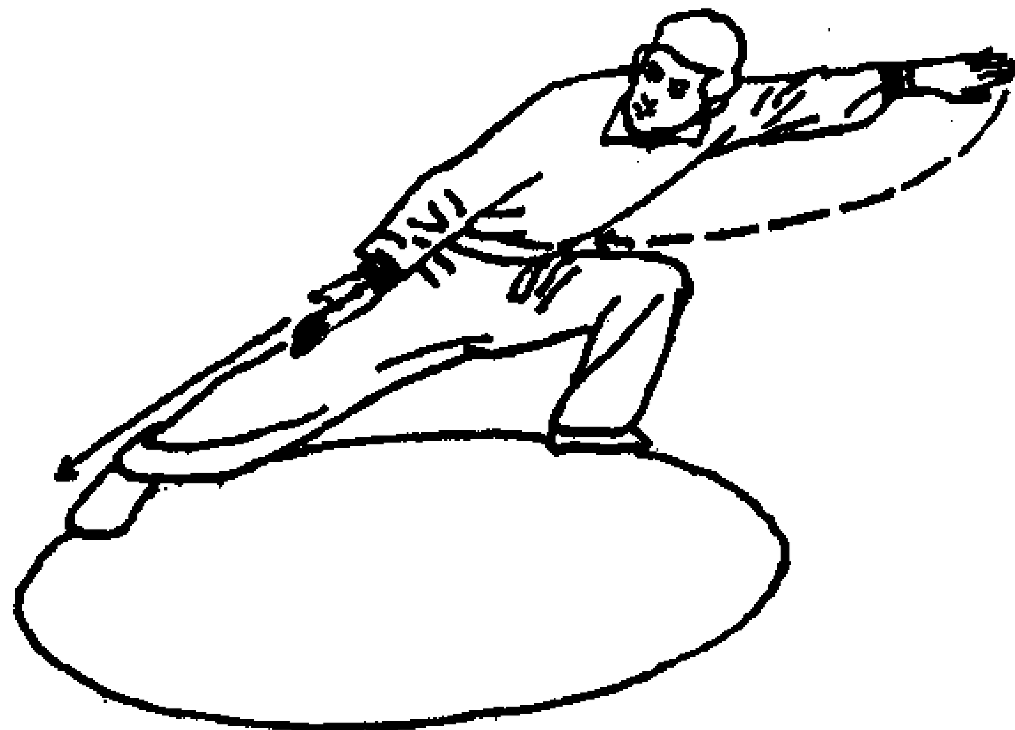
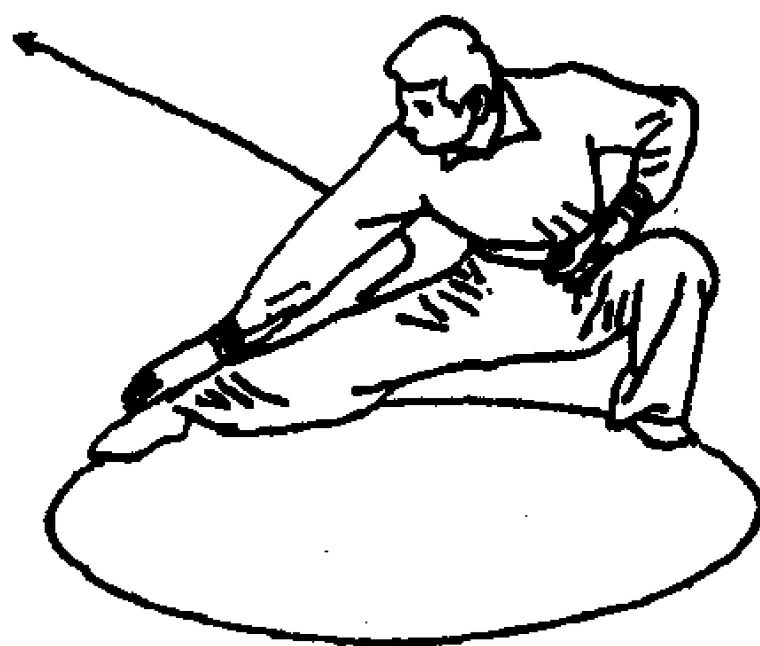

图 1680


图 1681

9. 锦鸡撒膀：接前式。右手沿左臂内侧回卷，经左肩过腹沿右腿反掌下伸，左手伸向左前方，两臂前后伸直，头贴左臂。眼回看右脚（如图 1682）。


图 1682


图 1683

上动不停。向右回头，右手伸向右脚腕处，右腿伸直仆地，重心下坐左腿上。左手收回端于左腰间，眼看右脚呈锦鸡撒膀式（如图 1683）。

10. 移花接木：接前式。重心前移右腿，起身收并右脚虚点地，同时右手拧回右腰间。再向前出右步，同时向前上冲右掌。左手端于左腰间，眼看右掌。呈移花接木式（如图 1684）。

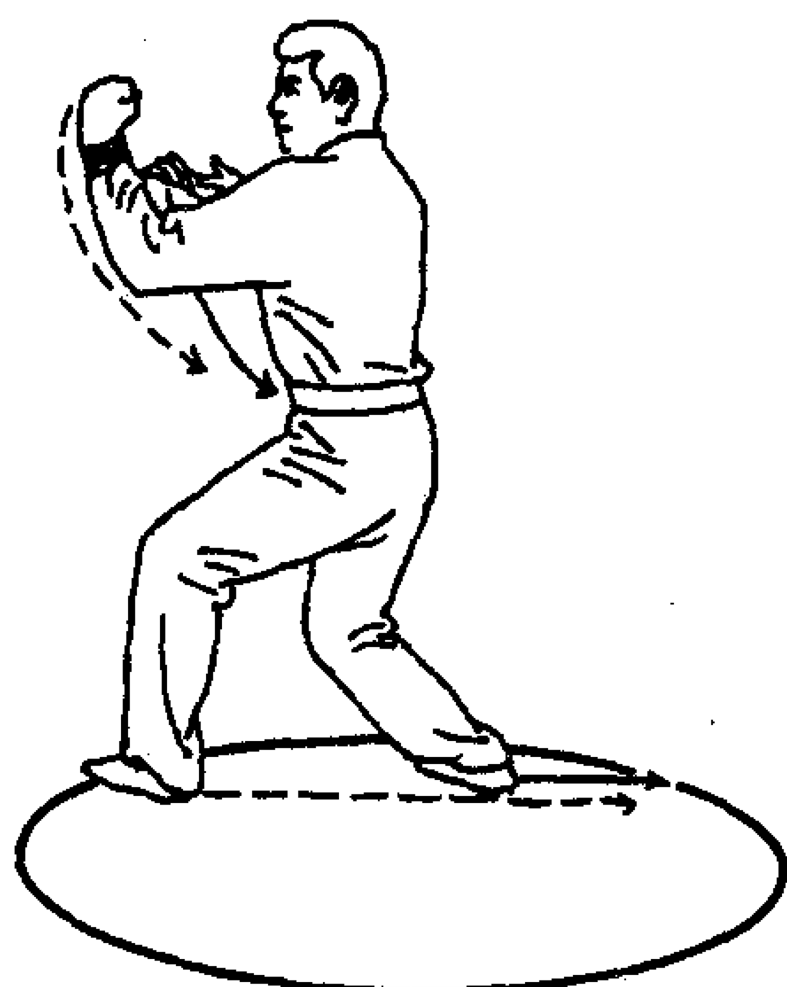
11. 压肘捋带：接前式。向右脚前扣上左步，向后直退右步，同时右手翻掌捋腕，左小臂向前压肘，眼看左小臂（如图 1685）。

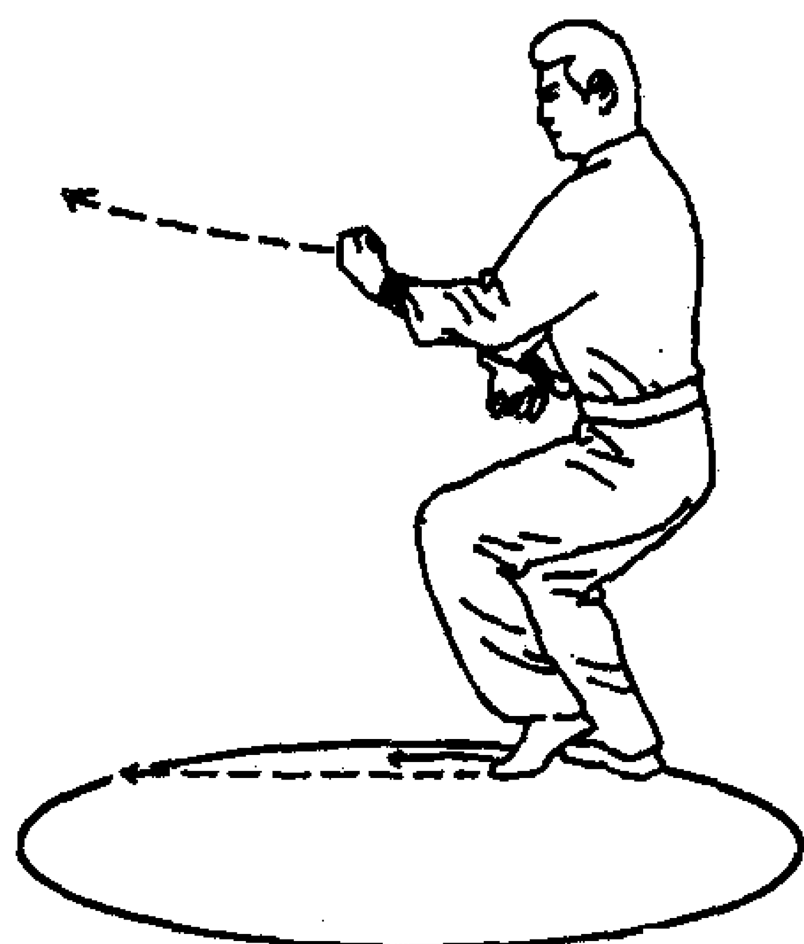
上动不停。向右退右步，收并左脚虚点地。同时右手捋腕左小臂压肘向右捋带，眼看左小臂。呈压肘捋带式（如图 1686）。

12. 反手扫面掌：上动不停。向左横开左步，右手捋腕不变，用左手背向左横打扫面掌，眼看左手（如图 1687）。

13. 回身探掌：接前式。左脚尖内扣，重心移于左脚，收并右脚虚点地，同时左手


图 1684


图 1685


图 1686

收回端于左腰间。向右回身，向右摆右步，同时右手反掌向右平肩探出（如图 1688）。

14. 十字穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，收并左脚虚点地。同时左手从右臂下向前上方穿出，右手落于左肘弯处。两臂十字交叉。眼看右肩外（如图 1689）。


图 1687

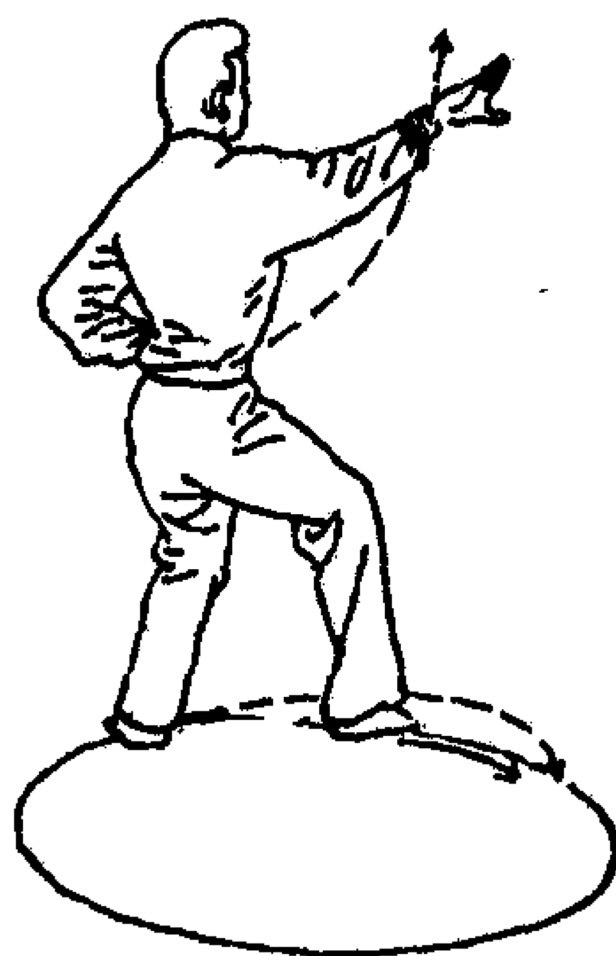

图 1688


图 1689

15. 回身挑掌：接前式。向右回身，向前开右步，同时右手由后下落，沿右腿下伸向前上挑。左手不动。身坐于左腿（如图 1690）。

16. 猿猴扳枝：接前式。收并右脚虚点地，同时右手向前上挑向左横拦，左手收回端于左腰间。眼看右手（如图 1691）。

17. 叶底偷挑：接前式。向前摆出右步。同时右手向右后带，向右扭腰，左手俯掌向右肘下平胸穿掌。重心下坐于左腿。眼看右肘外（如图 1692）。

18. 鸿雁出群：接前式。弓右膝重心前移。同时右手向前推按。向左前方摆上左步（第一步）。向左扭腰，同时左手由右臂下向左前上方旋掌摆出。右手落于左肘弯处。两手心均向里。眼看左掌（如图 1693）。

19. 青龙飞天：上动不停。弓左膝重心前移。向左脚前扣上右步（第二步）。向左后扭腰，双臂向左后方上伸后摆。臀部极力下坐。眼看左掌（如图 1694）。

上动不停。弓右膝重心前移。向右脚前摆上左步（第三步）再向左后扭腰，双臂

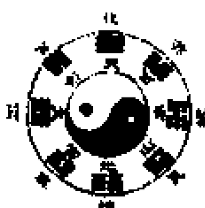
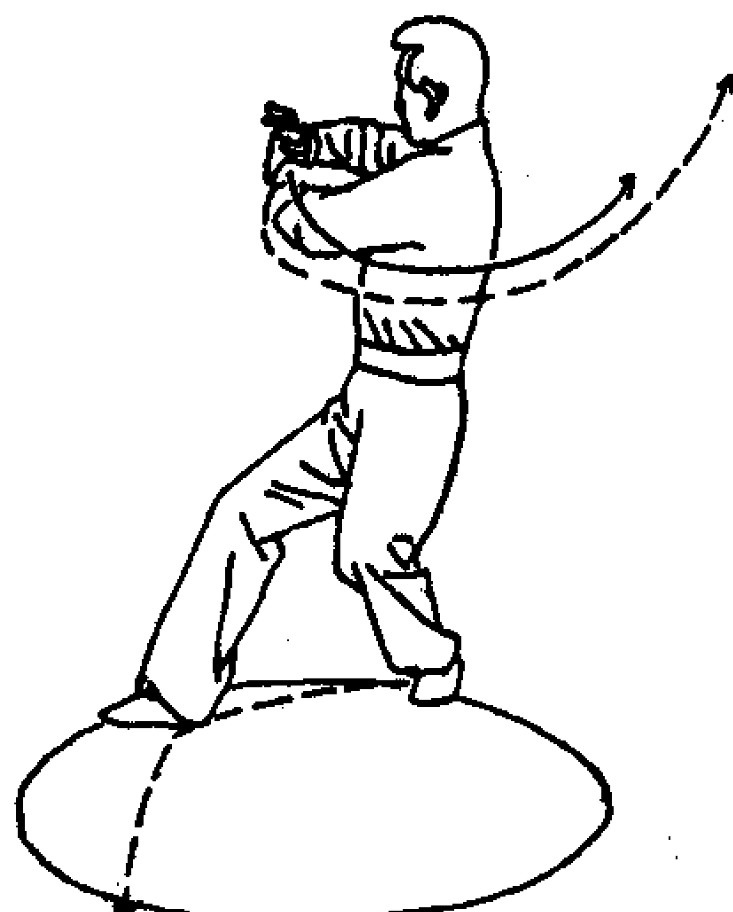
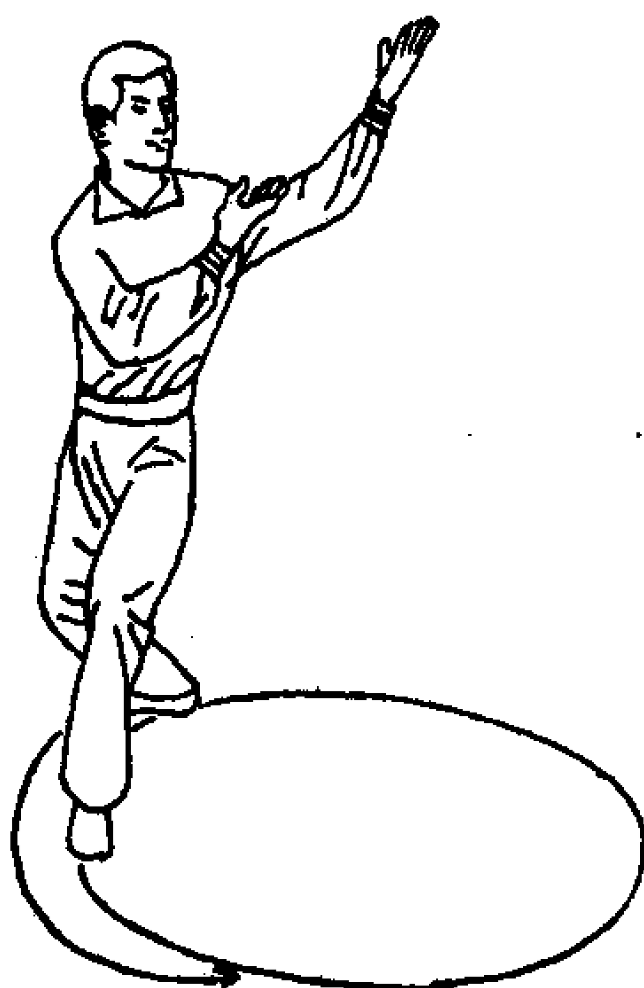
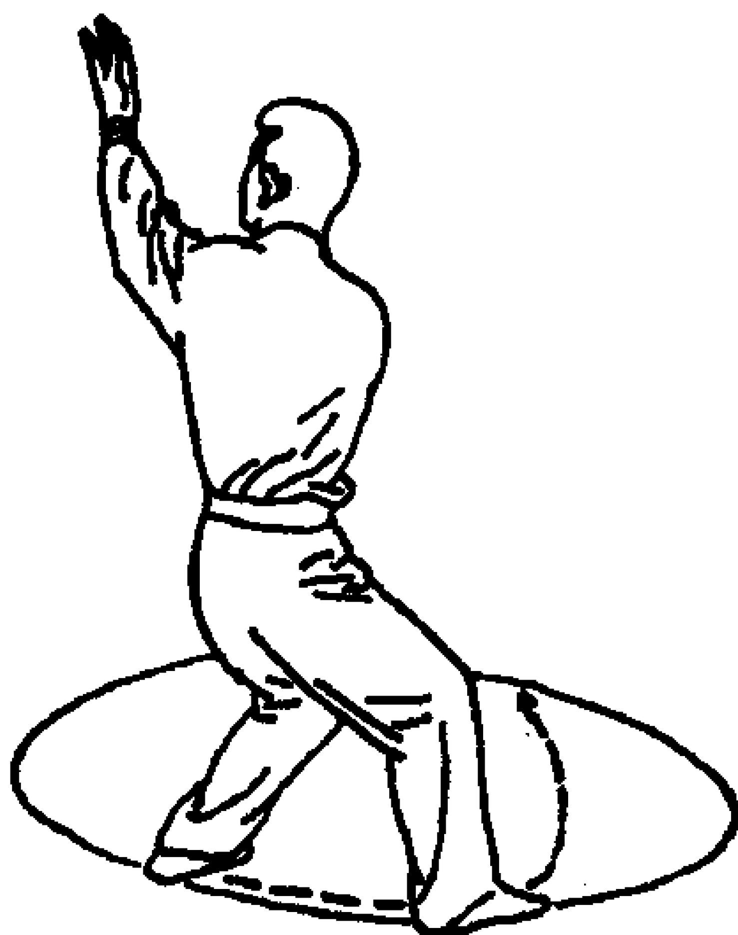


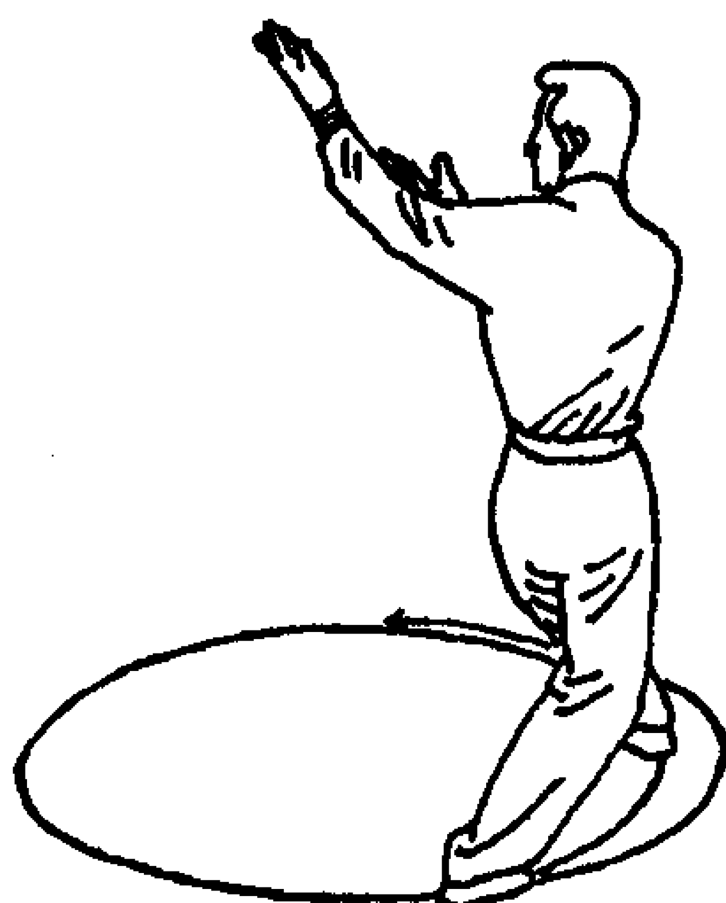

图 1690


图 1691


图 1692


图 1693


图 1694


图 1695

再向左后方上伸后摆，重心极下坐右腿。眼看左掌（如图 1695）。

上动不停。弓左膝重心前移，向左脚前扣上右步（第四步）。再向左后扭腰。双臂再向左后方上伸后摆。重心极力下坐于左腿。眼看左掌。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1696）。

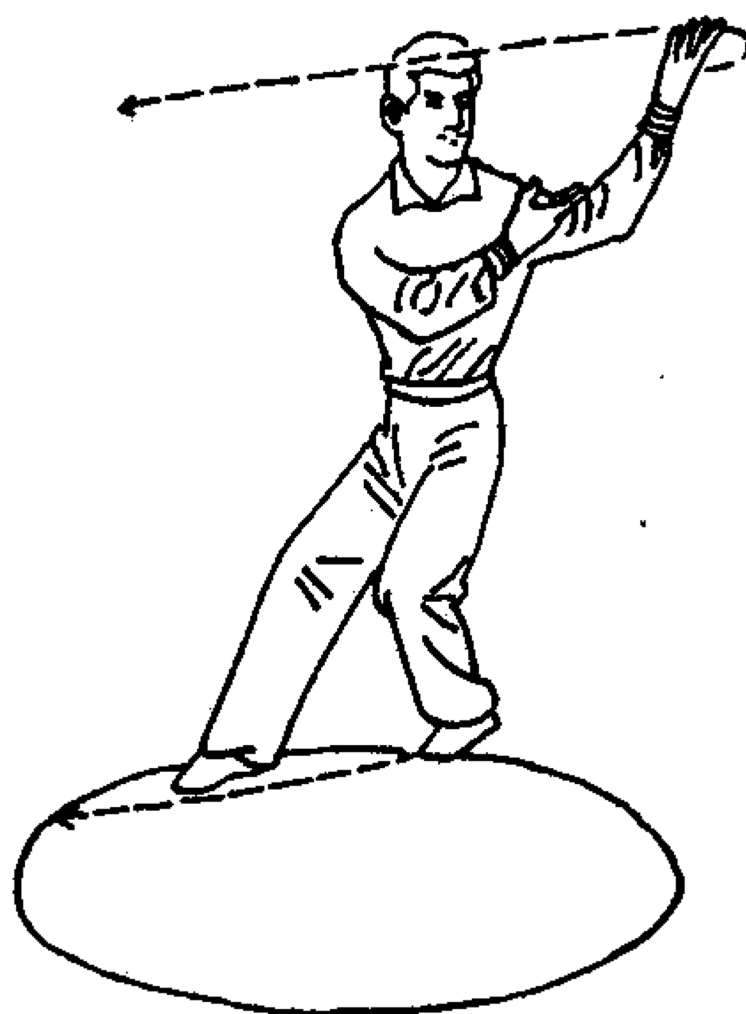

图 1696


图 1697

20. 青龙摆首：上动不停。弓右膝重心前移。（第五步），向右脚前大圈上摆上左步。同时双臂向左后摆，向前回带，在左耳前以逆时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图 1697）。

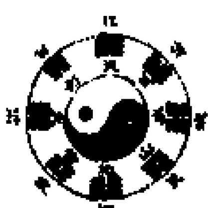
21. 白虎坐地：上动不停。双掌同时旋转使手心均翻向外。向左后方扭腰。双掌推摆向大圈圆心方向。左掌在上、在前。手指与眉齐；右掌在下、在后、在左肘尖处。沉肩坠肘，两臂圆抱。两手虎口圆撑，手掌如瓦陇。左手食指对鼻尖。眼看左手虎口。

头向上顶，身向下坐。两腿曲立，两膝相扣。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图1698）。

22. 乾坤旋转：上动不停。向左脚前扣上右步。以白虎坐地式，按天盘左旋法，沿圈不断向左走转（如图1699）。


图1698


图1699



第二掌　周仓扛刀

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1700）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1701）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1702）。

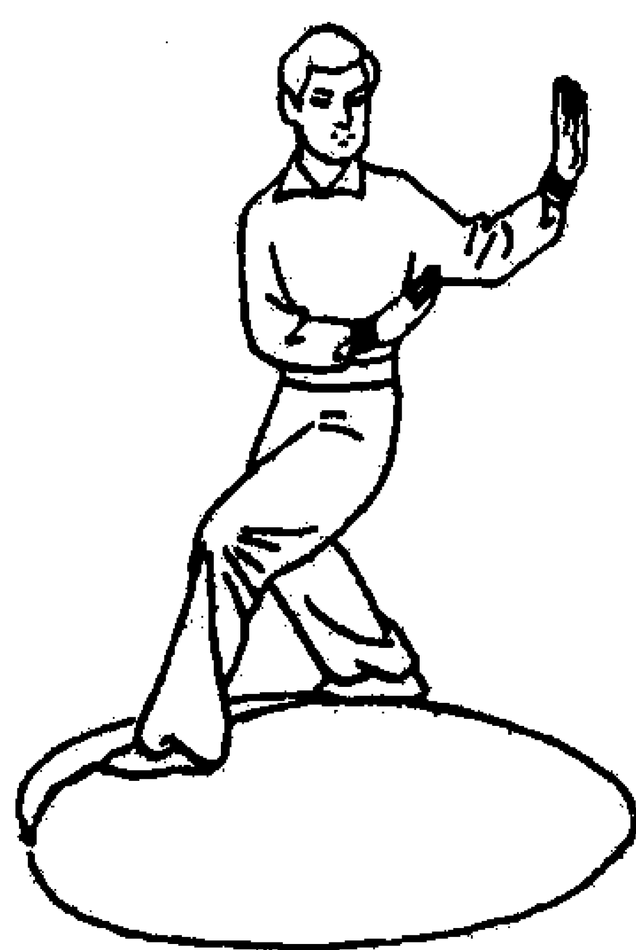


图 1700



图 1701

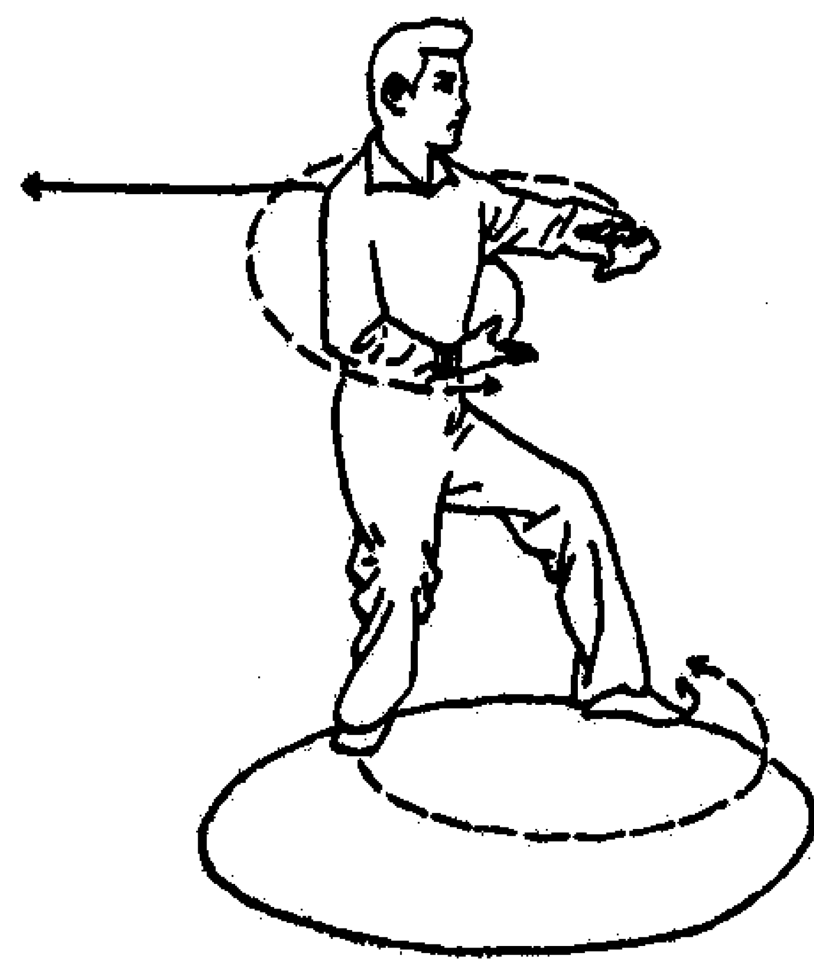
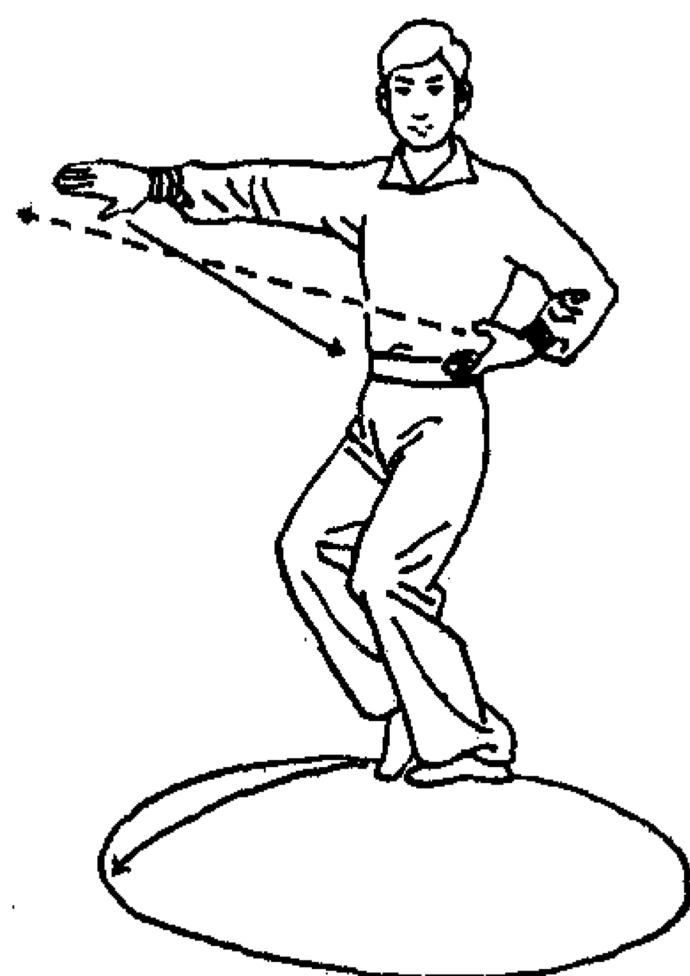


图 1702

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，

重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1703、1704）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1705）。


图 1703

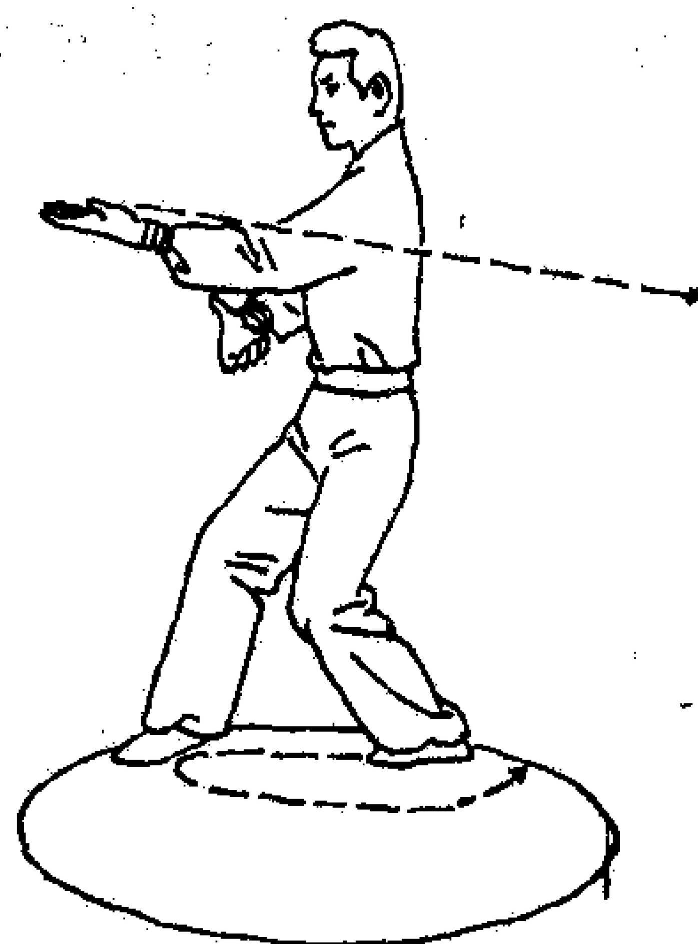

图 1704


图 1705

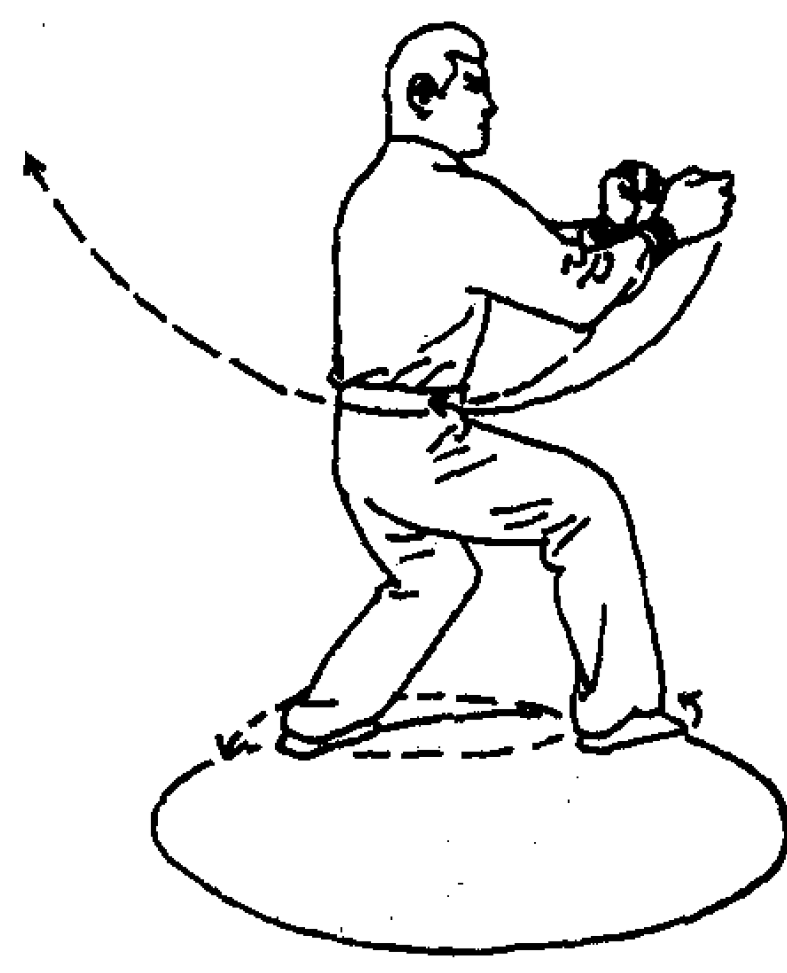
4. 周仓扛刀：接前式。左手捋拗对方左腕，同时向前扣上右步，用右肘上托对方左肘部，作朝天肘姿势。眼看右肘处（如图 1706）。

上动不停。向右脚后倒插左步，变双手搬对方左腕部，对方左臂放在自己右肩上，呈周仓扛刀式（如图 1707）。

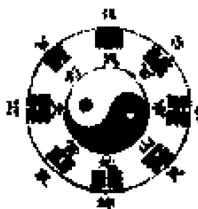
5. 周仓背袋：上动不停。向左脚后扣上右步，向左后转身，双手向下搬对方左腕，作背袋姿势。眼看右肩前呈周仓背袋式（如图 1708）。


图 1706


图 1707


图 1708

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1645）。
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1646）。
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1647、1648、1649）。
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1650、1651）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1652）。



11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1653、1654）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1655）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1656）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1657）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1658）。
16. 猿猴板枝：同第一掌（如前图 1659）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1660）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1661）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1662、1663、1664）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1665）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1666）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1667）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1666、1667）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1709）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1710）。


图 1709

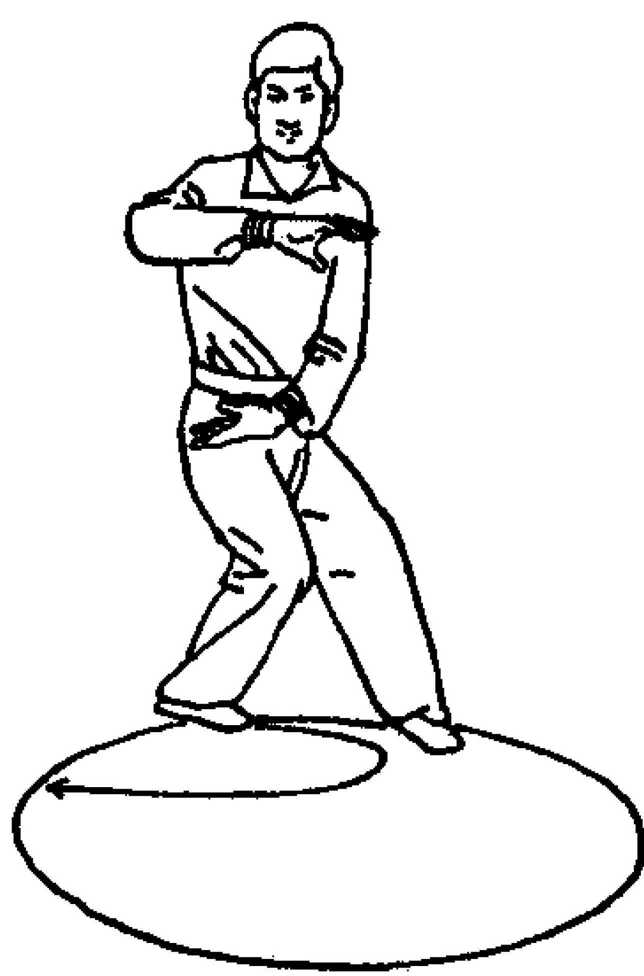

图 1710

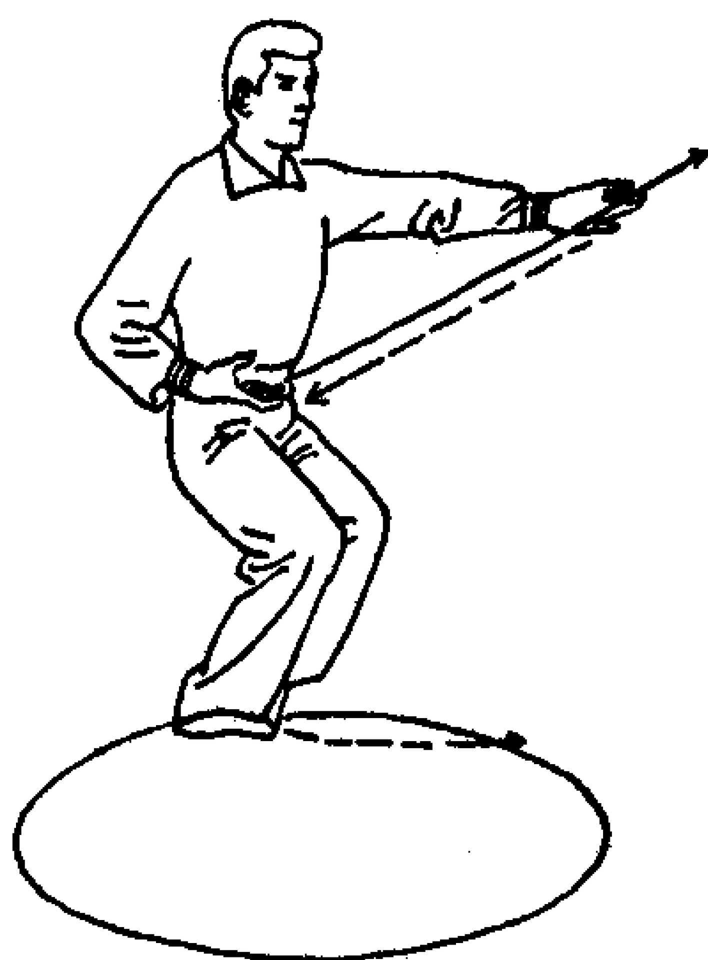

图 1711

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落

正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1711）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（1712、1713）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌。呈外桩式（如图1714）。


图 1712

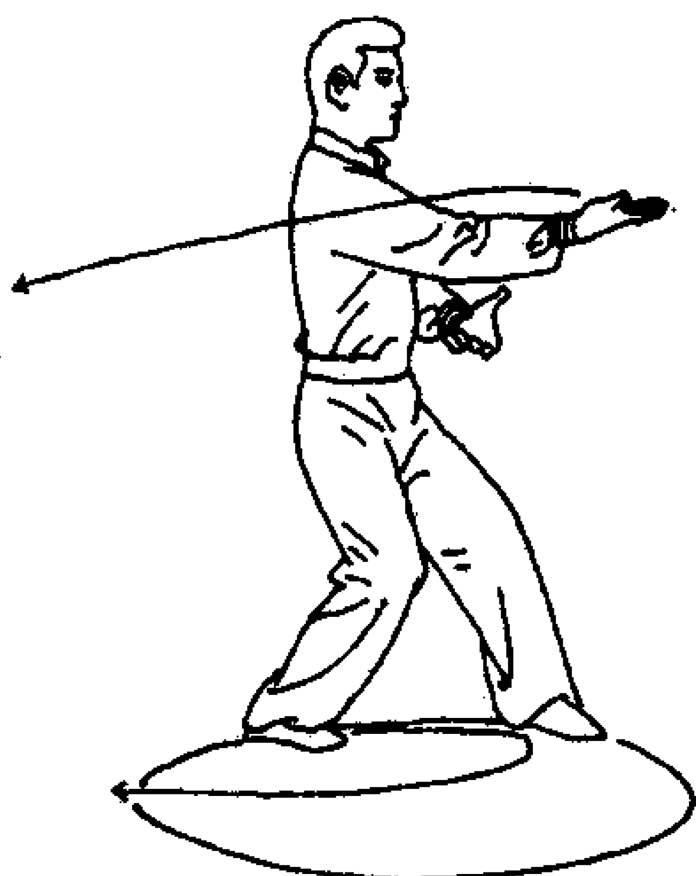
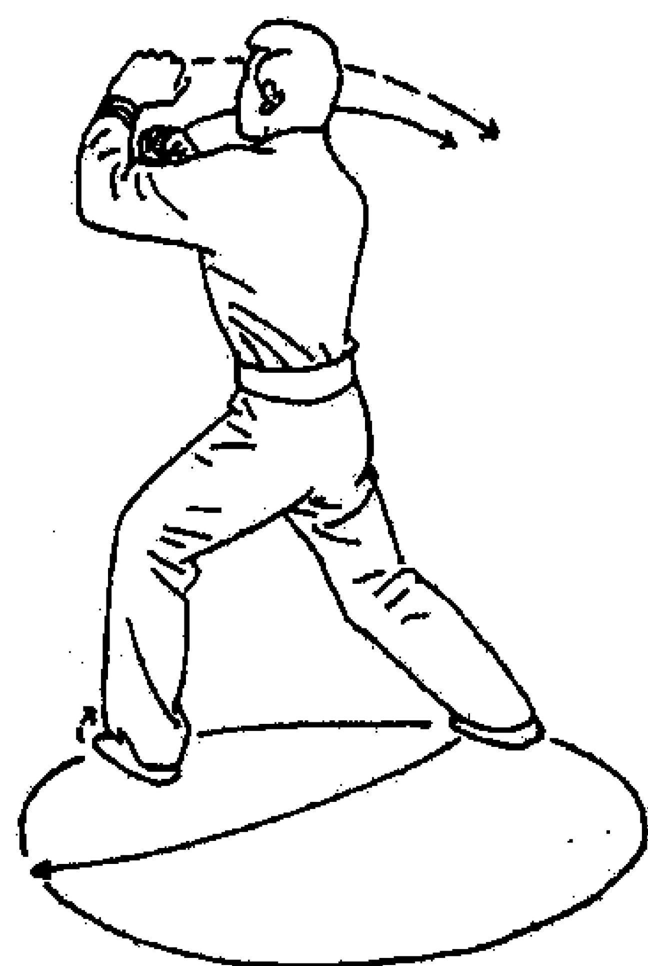

图 1713


图 1714

4. 周仓扛刀：接前式。右手捋拗对方右腕，同时向前扣上左步，用左肘上托对方右肘部，作朝天肘姿势。眼看左肘处（如图1715）。

上动不停。向左脚后倒插右步，变双手搬对方右腕部，对方右臂放在自己左肩上呈周仓扛刀姿势（如图1716）。

5. 周仓背袋：上动不停。向右脚后扣上左步，向右后转身，双手向下搬对方右腕，作背袋姿势。眼看左肩前呈周仓背袋式（如图1717）。


图 1715

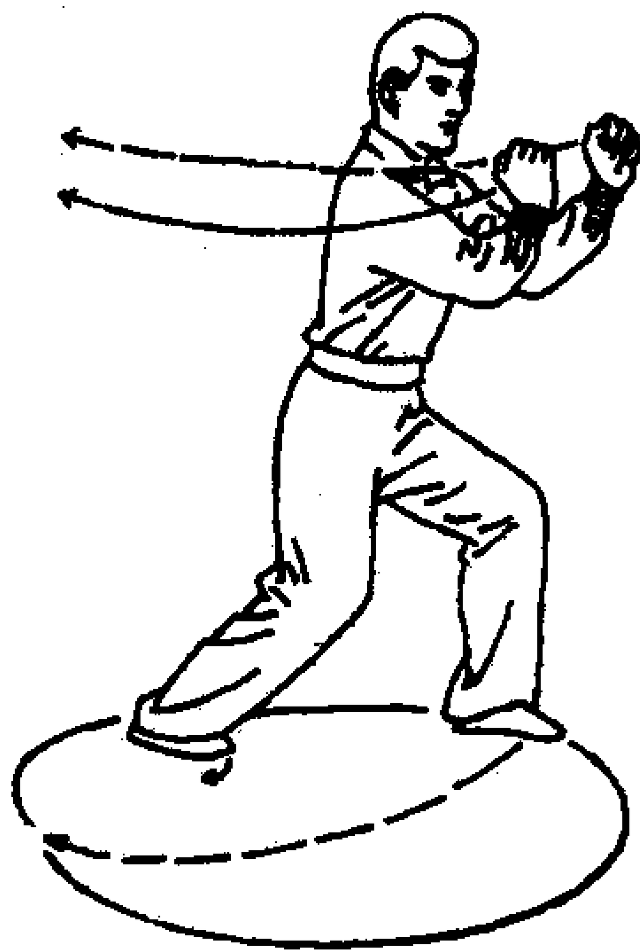
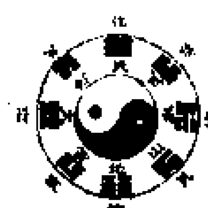

图 1716


图 1717



6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1678）。
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1679、1680、1681）。
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1682、1683）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1684）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1685、1686）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1687）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1688）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1689）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1690）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1691）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1692）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1693）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。

第三掌　二仙传道

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1718）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1719）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1720）。

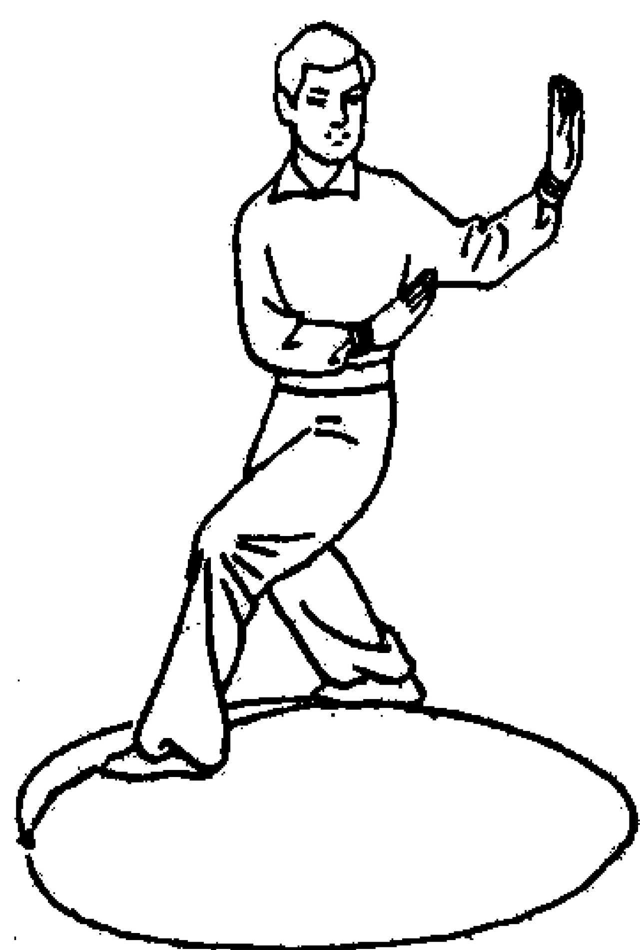


图 1718

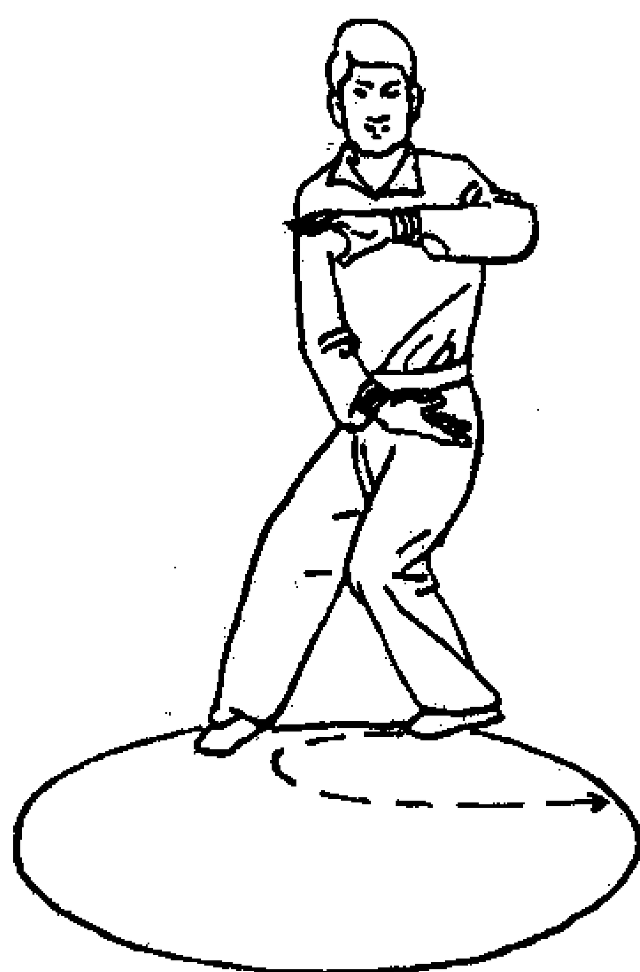


图 1719

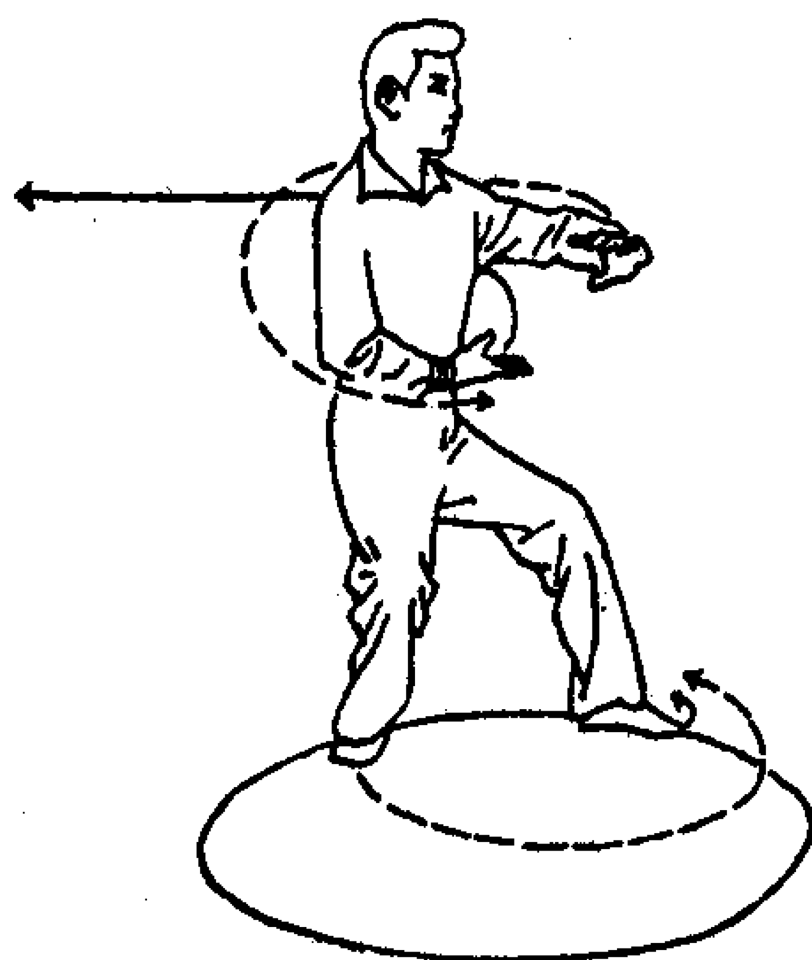
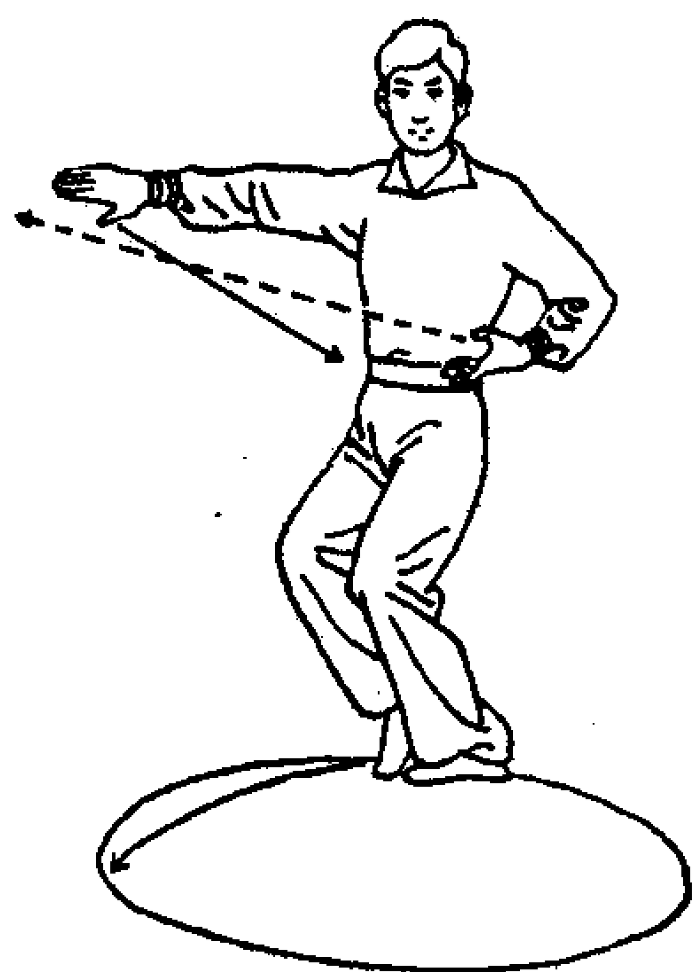


图 1720

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，

重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1721、1722）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1723）。


图1721

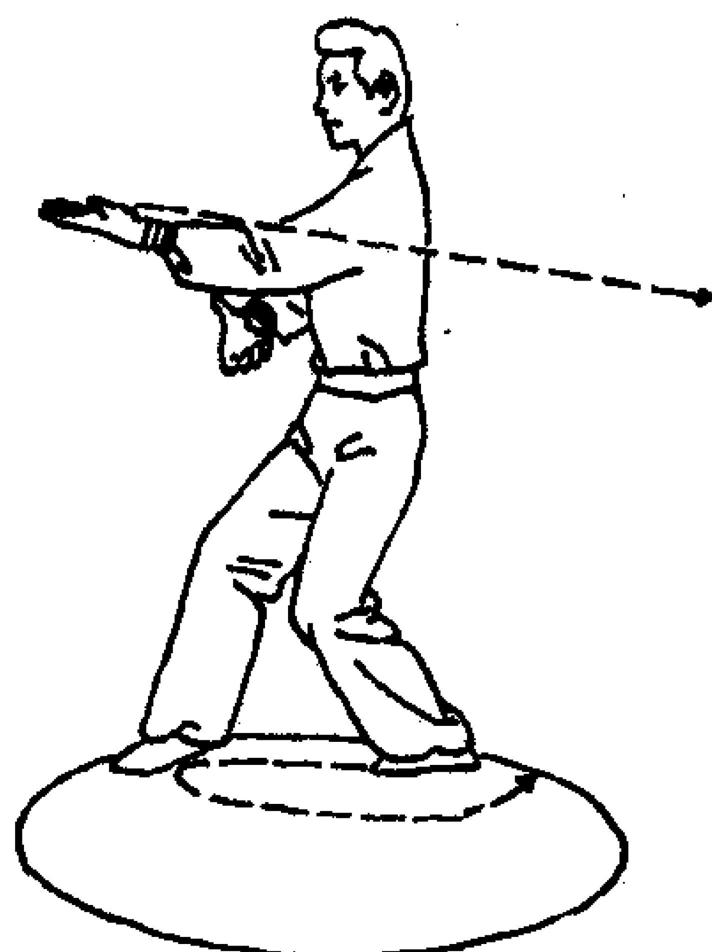

图1722


图1723

4. 二仙传道：接前式。向前上右步，左手捋拗对方左腕，右手向前刁拿对方左肘引放于自己左肩头。眼看正前方（如图1724）。

上动不停。再向前上左步，两手握拳，作环形，斜身平胸击打对方前后心处。呈二仙传道式（如图1725）。

5. 平穿右掌：接前式。向前上右步，左手俯掌，向前向右平胸横拦掌。同时右手拧掌从左肘下向前，向右平穿掌。重心坐于左腿。眼看右掌（如图1726）。

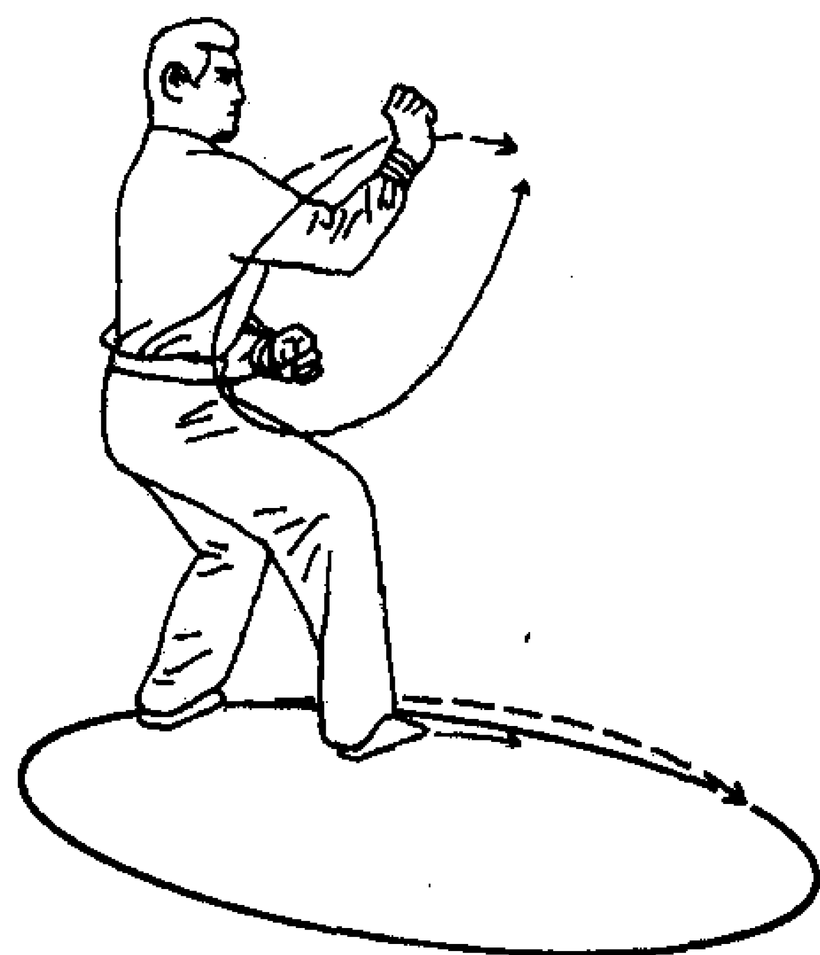
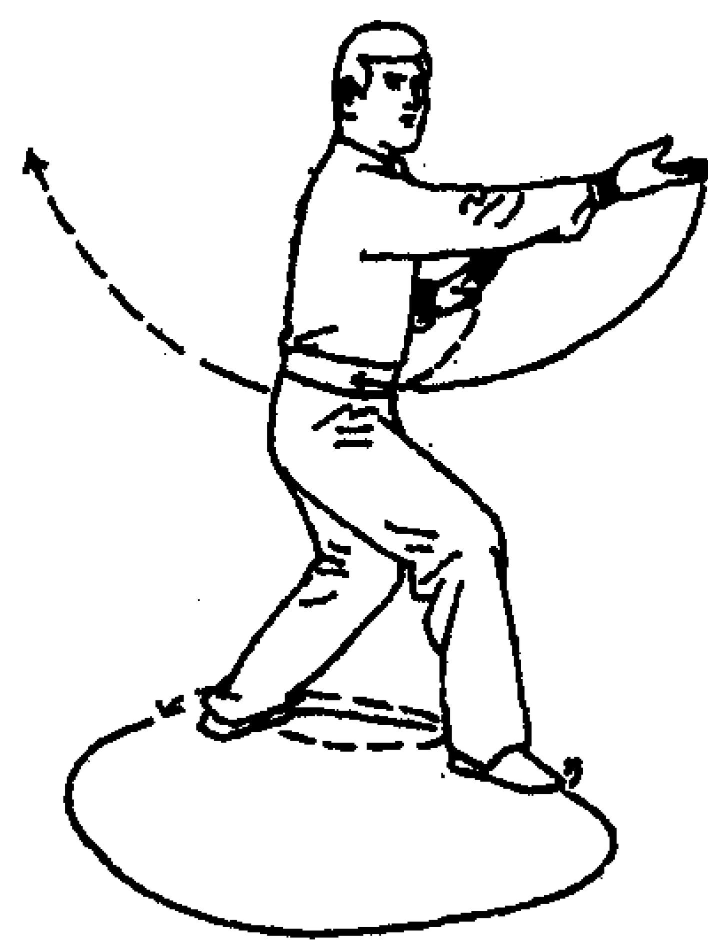

图1724


图1725


图1726

6. 回身探掌：同第一掌（如前图1645）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图1646）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图1647、1648、1649）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1650、1651）。

10. 移花接木：同第一掌（如前图1652）。

11. 压肘捋带：同第一掌（如前图1653、1654）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图1655）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图1656）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图1657）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图1658）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1659）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1660）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1661）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图1662、1663、1664）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图1665）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图1666）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1667）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图1666、1667）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图1727）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1728）。


图1727


图1728

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1729）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（1730、1731）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同

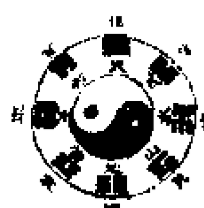
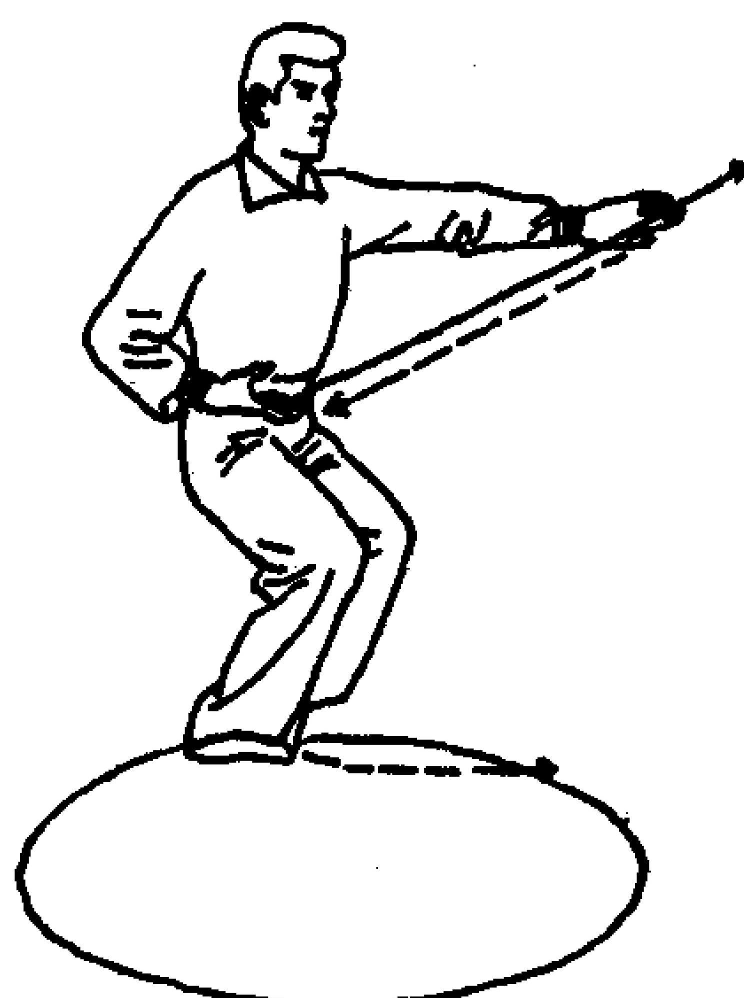
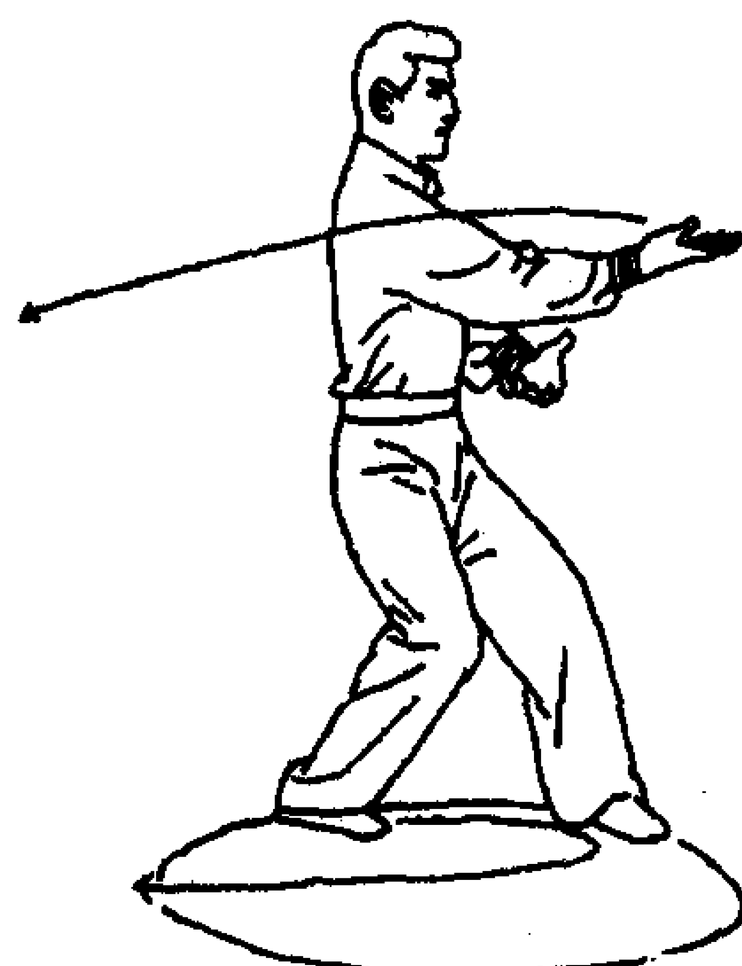


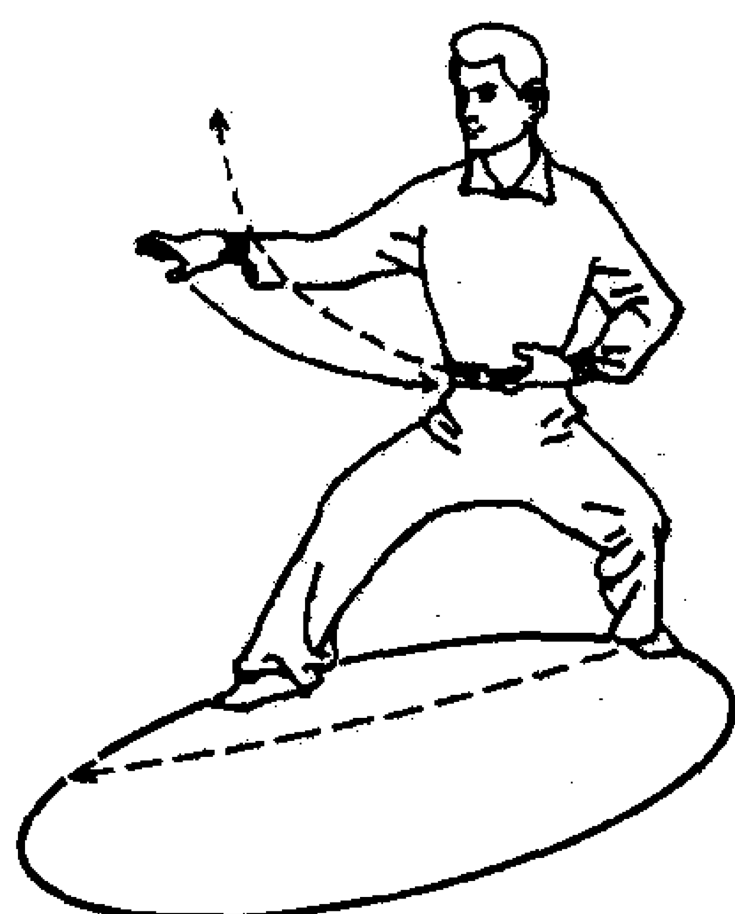

图 1729

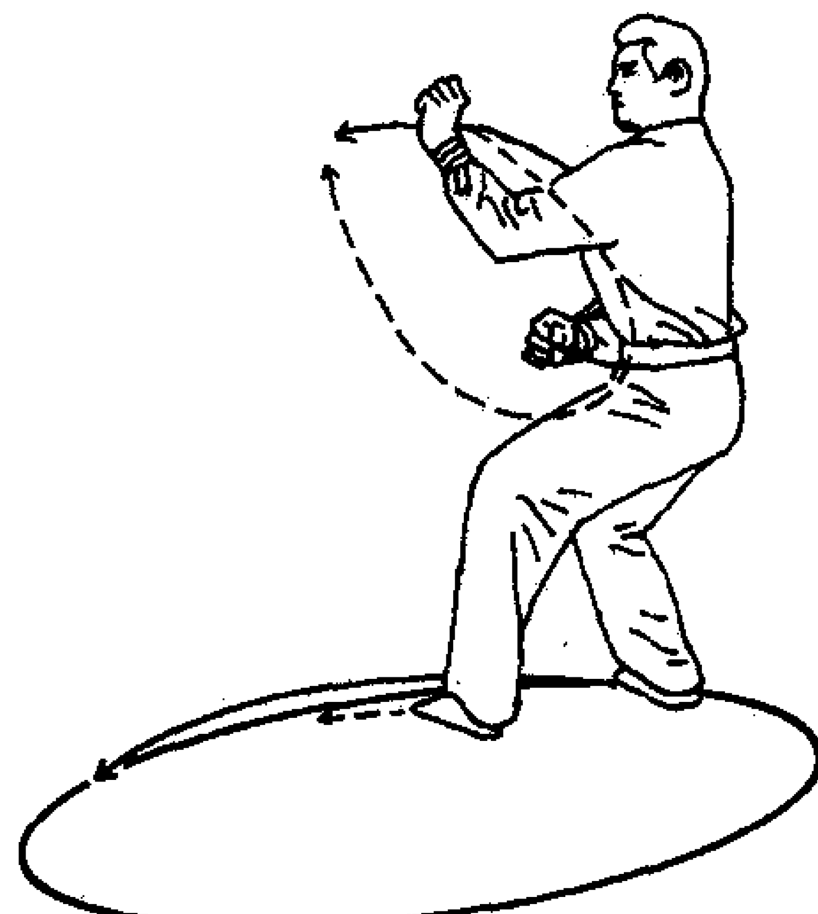

图 1730


图 1731

时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌。呈外桩式（如图 1732）。

4. 二仙传道：接前式。向右脚前上左步，右手捋拗对方右腕，左手向前刁拿对方右肘引放于自己右肩头。眼看正前方（如图 1733）。


图 1732


图 1733

上动不停。再向前上右步，两手握拳，作环形，斜身平胸向前击打对方前后心处。名曰：二仙传道式（如图 1734）。

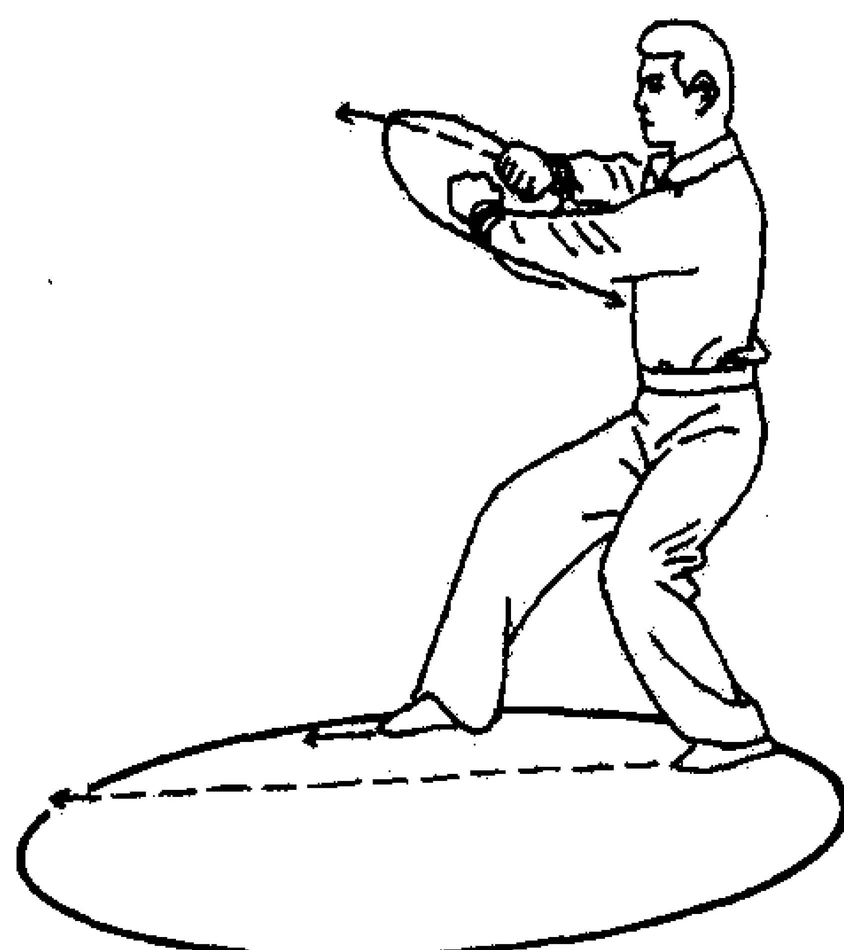

图 1734


图 1735

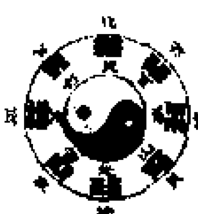
5. 平穿左掌：接前式。向前上左步，右手俯掌，向前向左平胸横拦掌。同时左手拧掌从右肘下向前，向左平穿掌。重心坐于右腿。眼看左掌（如图 1735）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1678）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1679、1680、1681）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1682、1683）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1684）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1685、1686）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1687）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1688）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1689）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1690）。
16. 猿猴板枝：同第一掌（如前图 1691）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1692）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1693）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。



第四掌　燕子抄水

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。其走转姿势（如前图 1698、1699）。

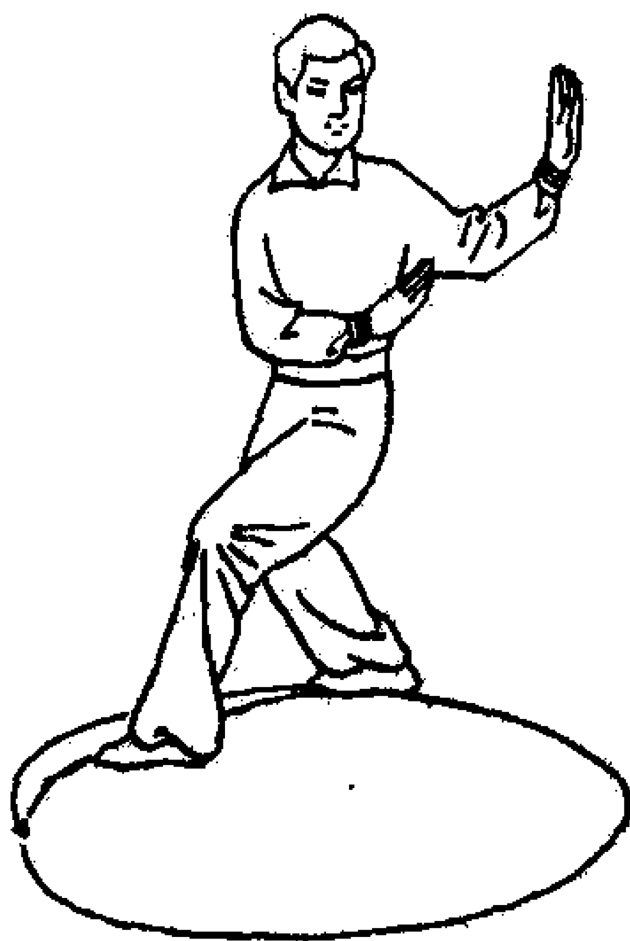
二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1736）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1737）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1738）。


图 1736

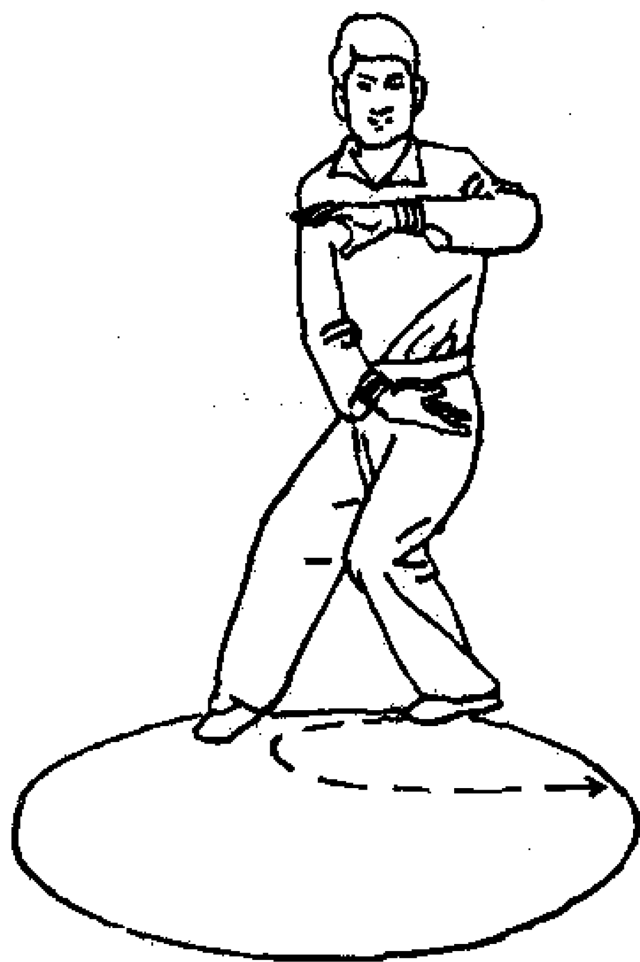
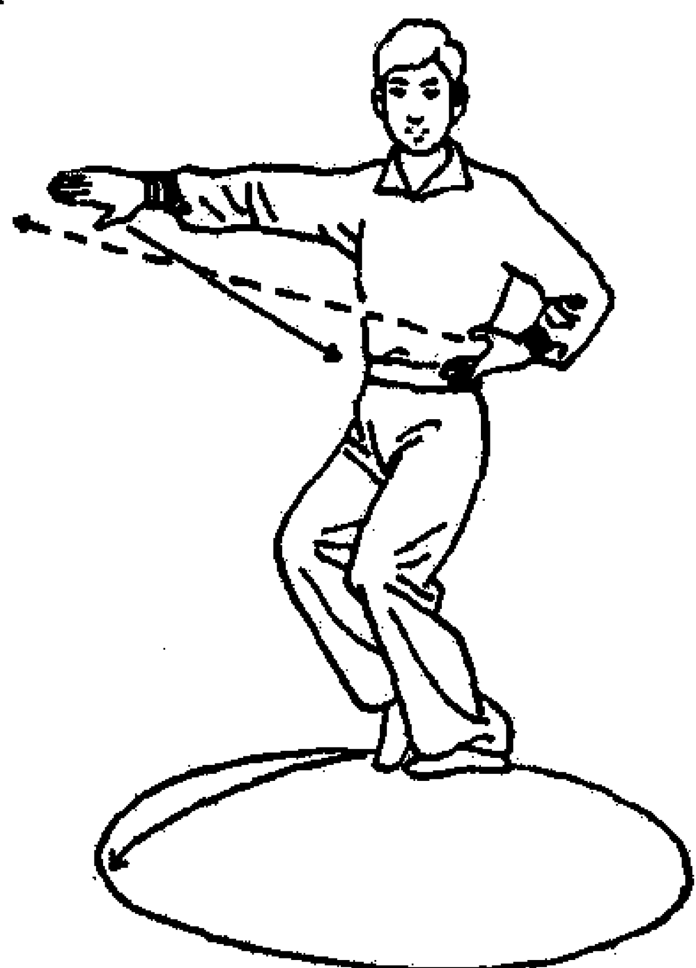

图 1737


图 1738

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，

重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1739、1740）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1741）。


图1739

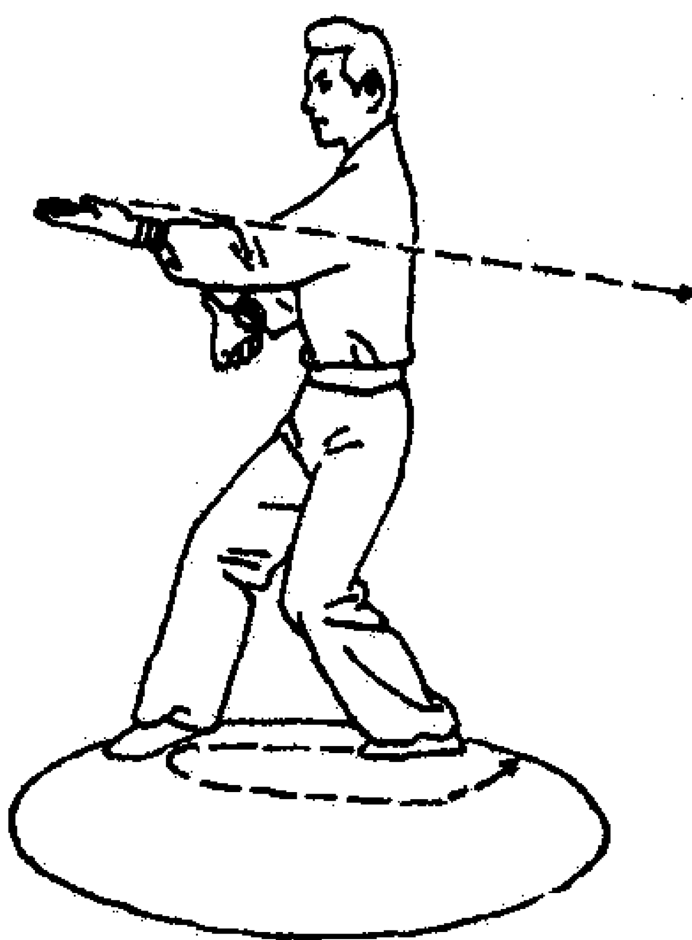
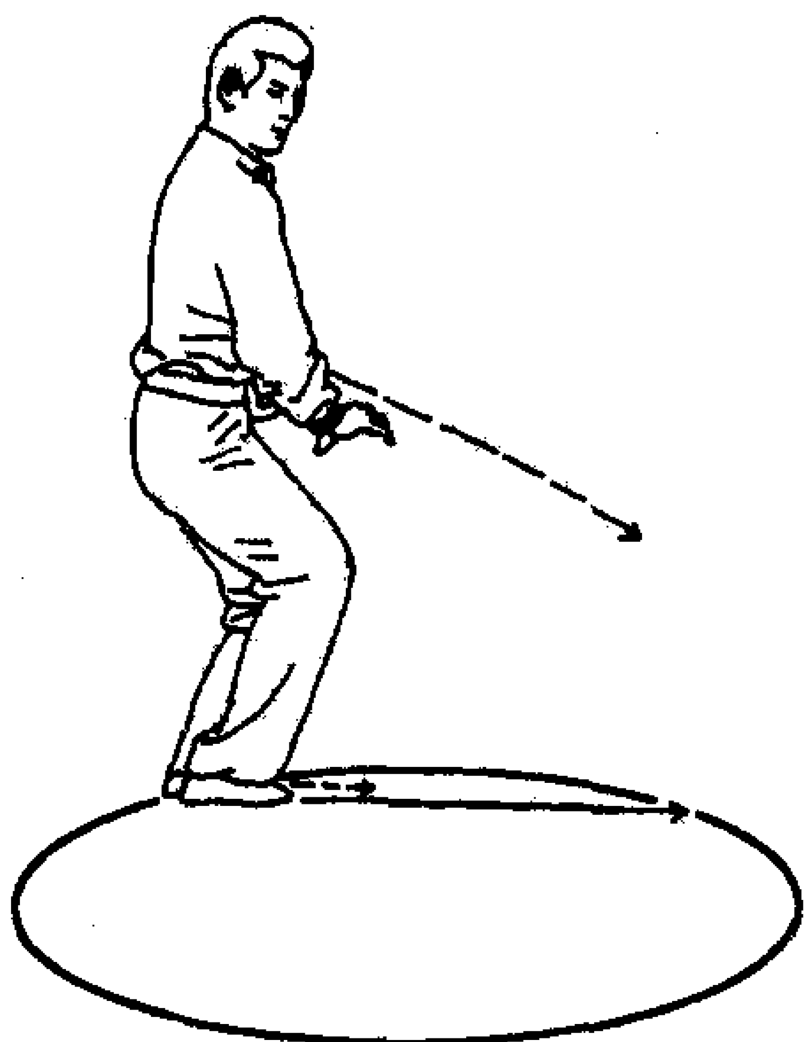
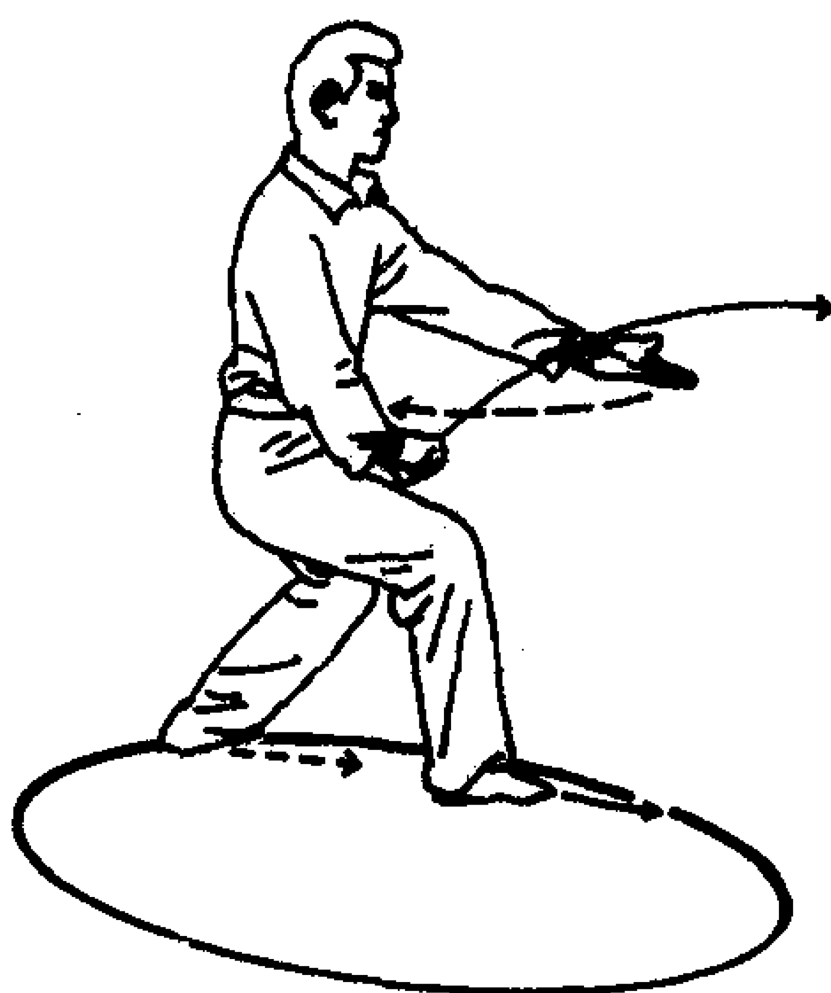

图1740

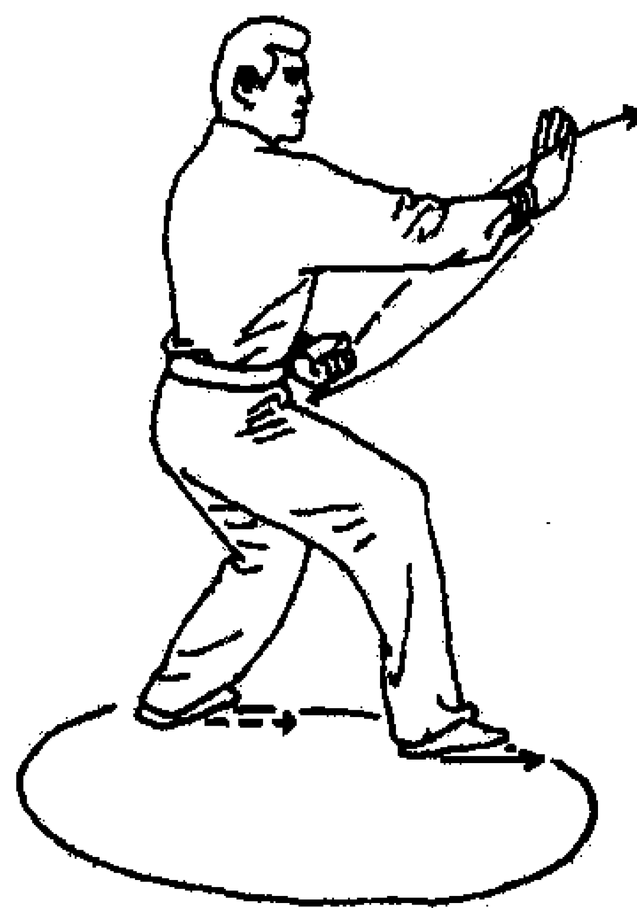

图1741

4. 燕子抄水：接前式。上并右步虚点地。左手捋腕收回腹前，右手俯掌向前搬按对方左腕。眼看右手前（如图1742）。

上动不停。向前进右步，微跟左步，同时左手仰掌从右手背上向前下方点腹（或撩阴）。眼看左掌。呈燕子抄水（如图1743）。


图1742


图1743


图1744

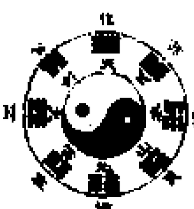
5. 撞掌回撕拳：接前式。向前进右步，微跟左步。左手握拳向腹回撕，同时右手立掌向前撞掌。眼看右掌（如图1744）。

6. 左打肚捶；接前式。向前进右步，微跟左步。左手握拳手心向下向前直打对方肚腹，同时右手收回腹前。眼看左拳（如图1745）。

7. 回身探掌：同第一掌（如前图1645）。

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图1646）。

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图1647、1648、1649）。



10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1650、1651）。
11. 移花接木：同第一掌（如前图 1652）。
12. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1653、1654）。
13. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1655）。
14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1656）。
15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1657）。
16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1658）。
17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1659）。
18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1660）。
19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1661）。
20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1662、1663、1664）。
21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1665）。
22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1666）。
23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1667）。



图 1745

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1676、1677）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1746）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1747）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1748）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（1749、1750）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆


图 1746

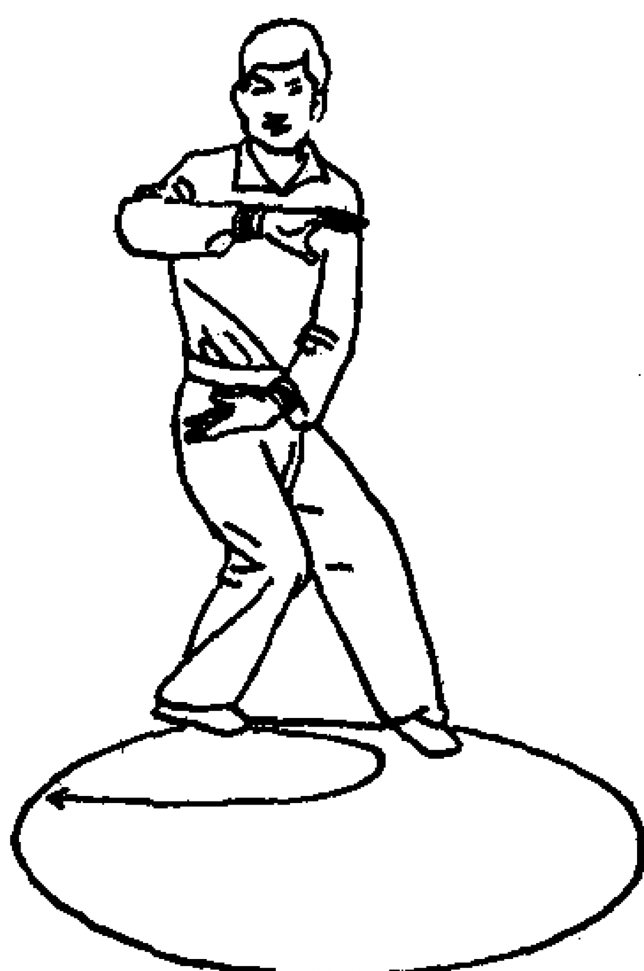
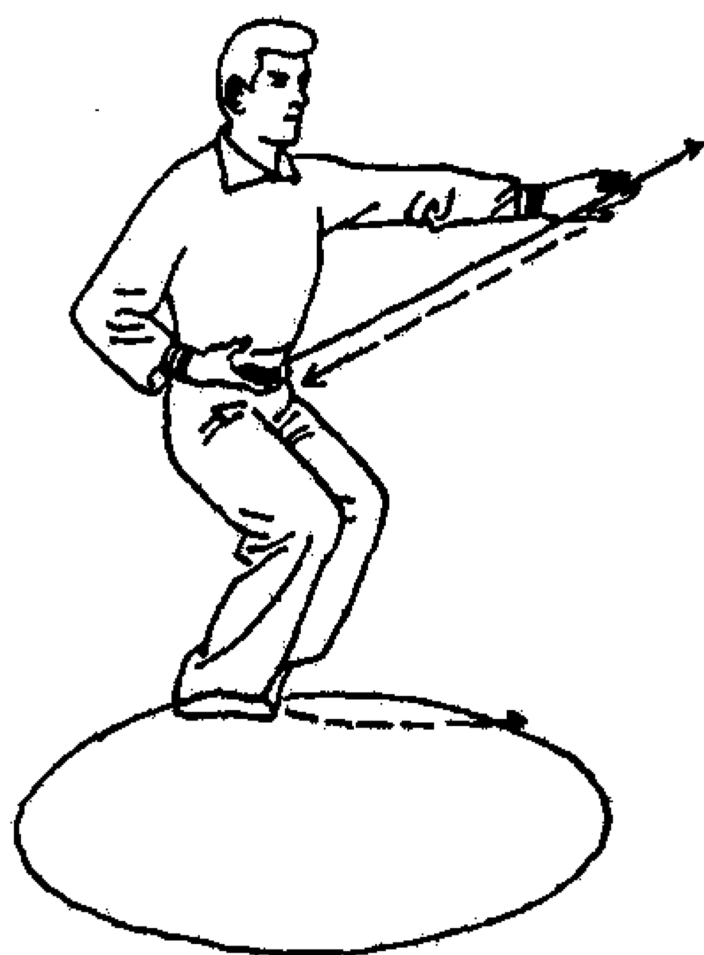

图 1747


图 1748

固胯，两膝撑张，眼看右掌。呈外桩式（如图 1751）。


图 1749

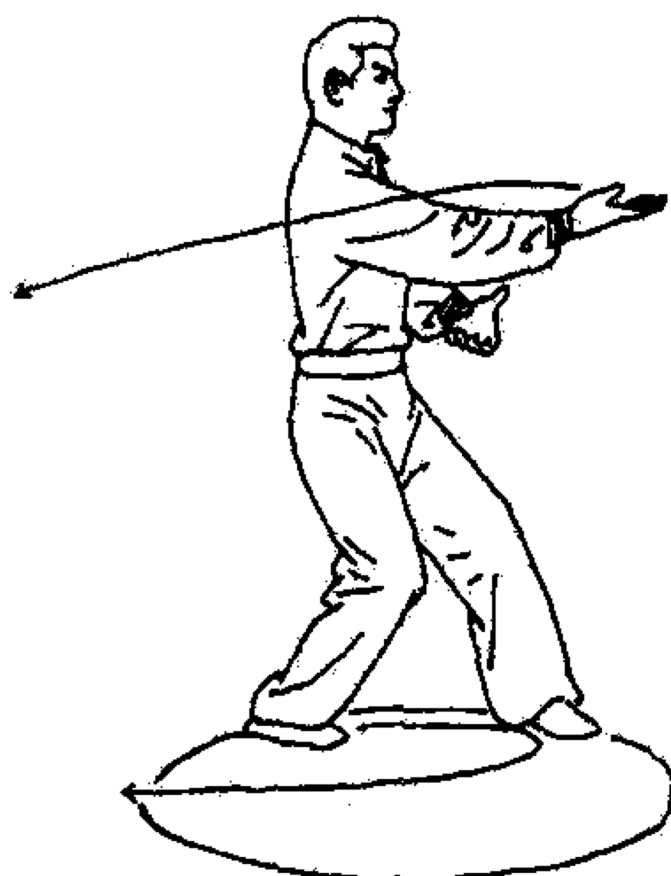
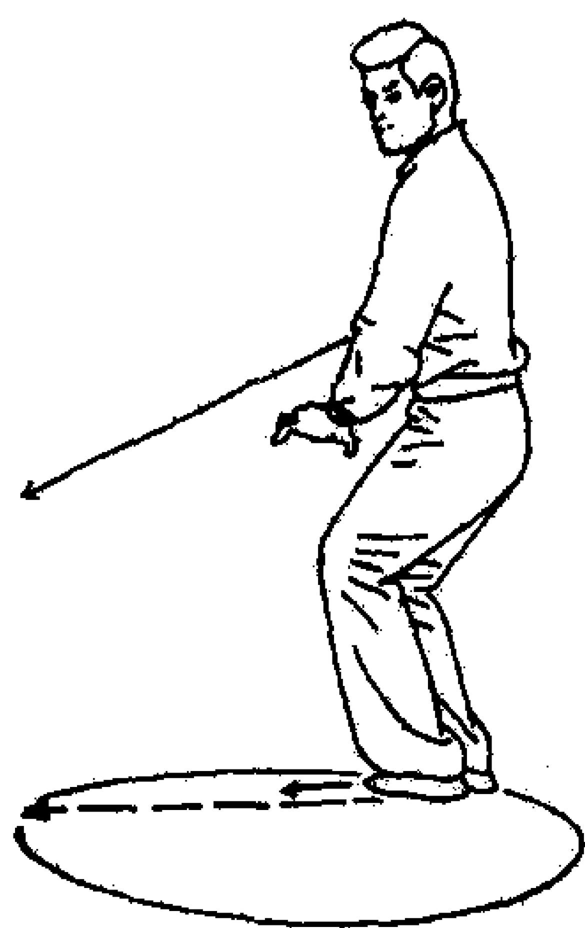
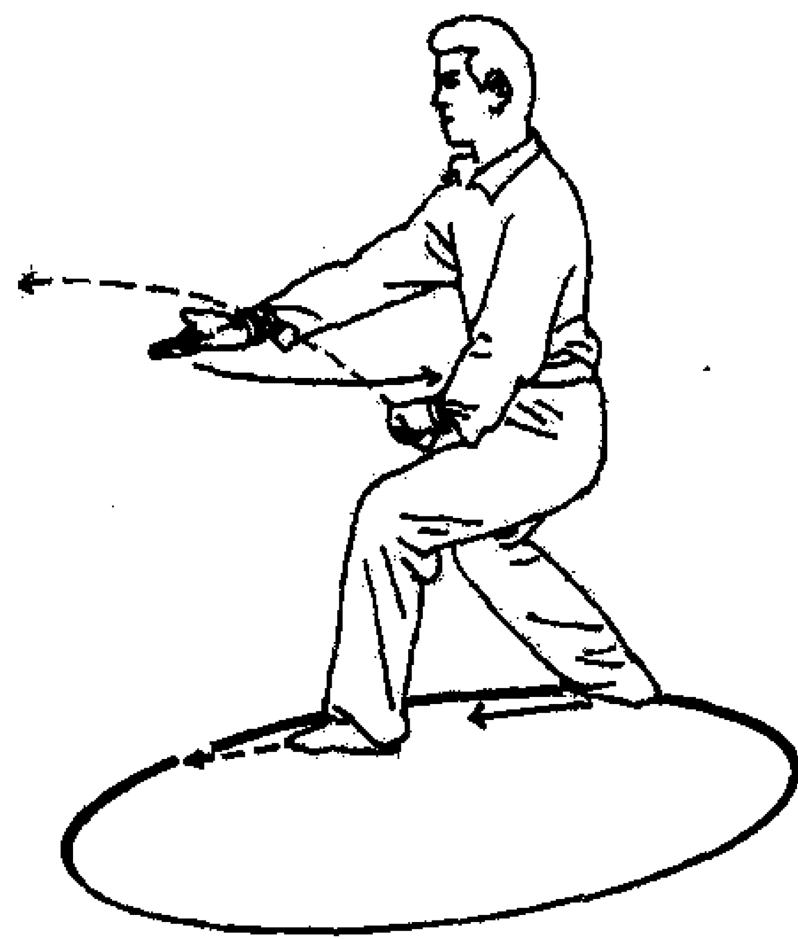

图 1750


图 1751

4. 燕子抄水：接前式。上并左步虚点地。右手捋腕收回腹前，左手俯掌向前搬按对方右腕。眼看左手前（如图 1752）。

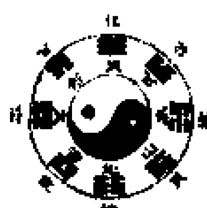
上动不停。向前上左步，微跟右步，同时右手仰掌从左手背上向前下方点腹（或撩阴）。眼看右掌。呈燕子抄水式（如图 1753）。


图 1752


图 1753

5. 撞掌回撕拳：接前式。向前进右步，微跟左步。右手握拳向腹回撕，同时左手立掌向前撞掌。眼看左掌（如图 1754）。

6. 右打肚捶：接前式。向前进左步，微跟右步。右手握拳手心向下向前直打对方肚腹，同时左手收回腹前。眼看右拳（如图 1755）。



7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。

8. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1678）。

9. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1679、1680、1681）。

10. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1682、1683）。

11. 移花接木：同第一掌（如前图 1684）。

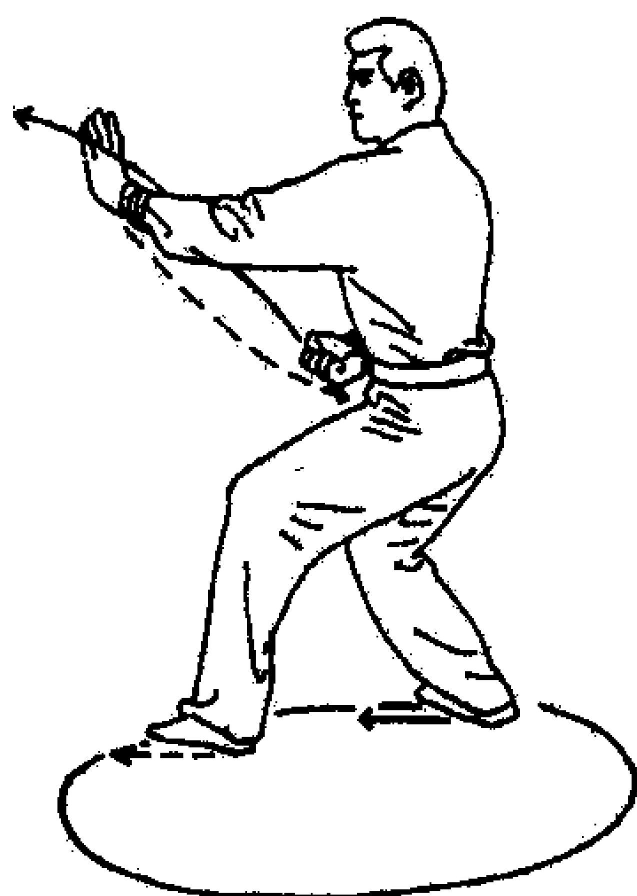

图 1754


图 1755

12. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1685、1686）。

13. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1687）。

14. 回身探掌：同第一掌（如前图 1688）。

15. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1689）。

16. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1690）。

17. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1691）。

18. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1692）。

19. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1693）。

20. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。

21. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。

22. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。

23. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。

第五掌　请客送客

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。其走转姿势（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

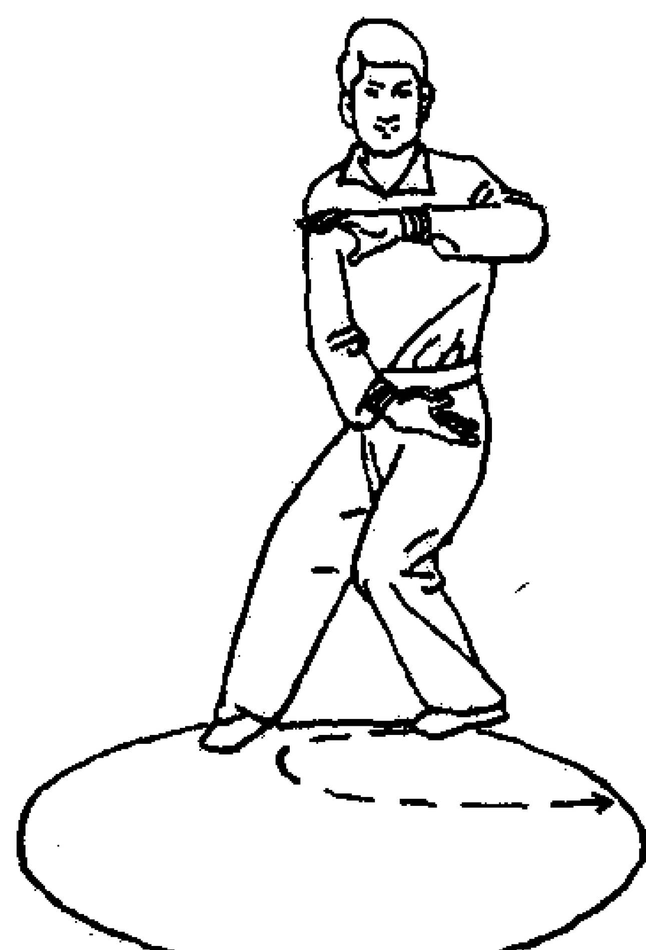
以白虎坐地式，沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1756）。

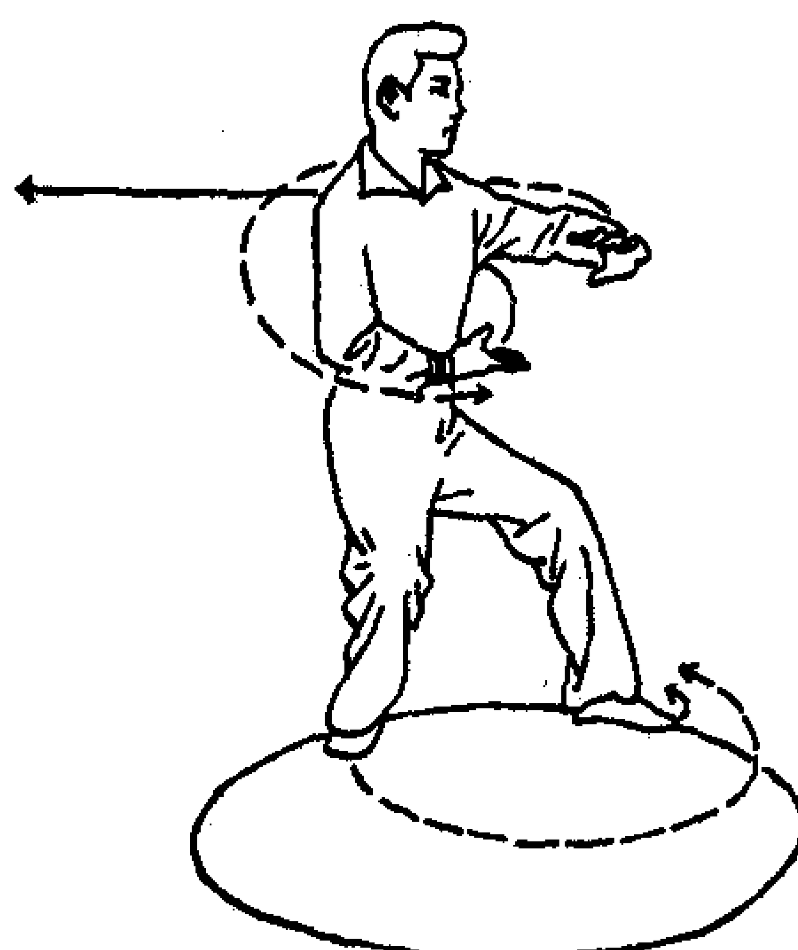
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1757）。

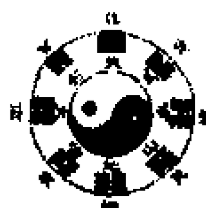
（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1758）。


图 1756


图 1757


图 1758

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，



重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1759、1760）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1761）。

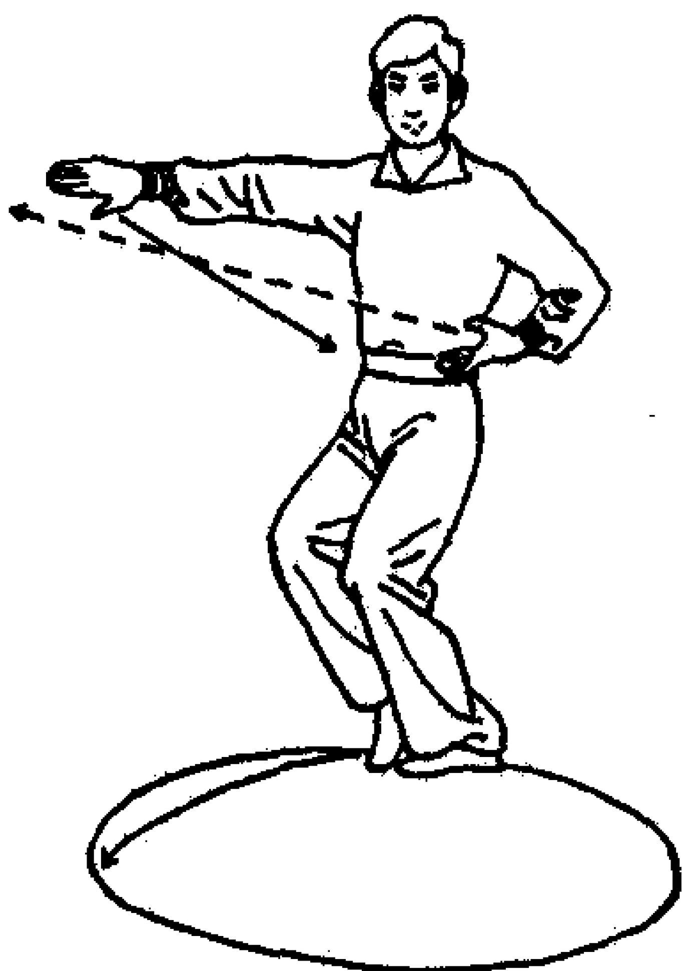


图 1759

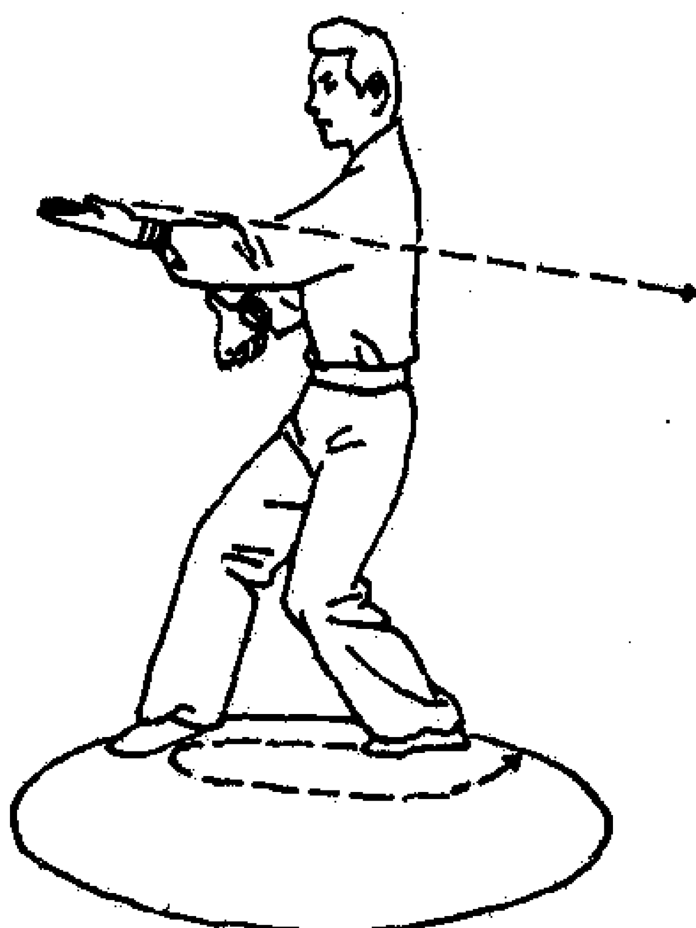


图 1760



图 1761

4. 捋手指面：接前式。左手捋拗对方左腕收回腹前，同时右手从左手背上向前上方直指对方面部。眼看右手（如图 1762）。

5. 请客进家：接前式。左手向前缠肘式捋拗对方右臂，右手捋腕，双手向回捋带，同时退右步，收并左脚虚点地。呈请客进家式（如图 1763）。

6. 送客出门：接前式。向前进左步，微跟右步。双手捋拗对方右臂冲肘向前掷出。呈送客出门式（如图 1764）。



图 1762

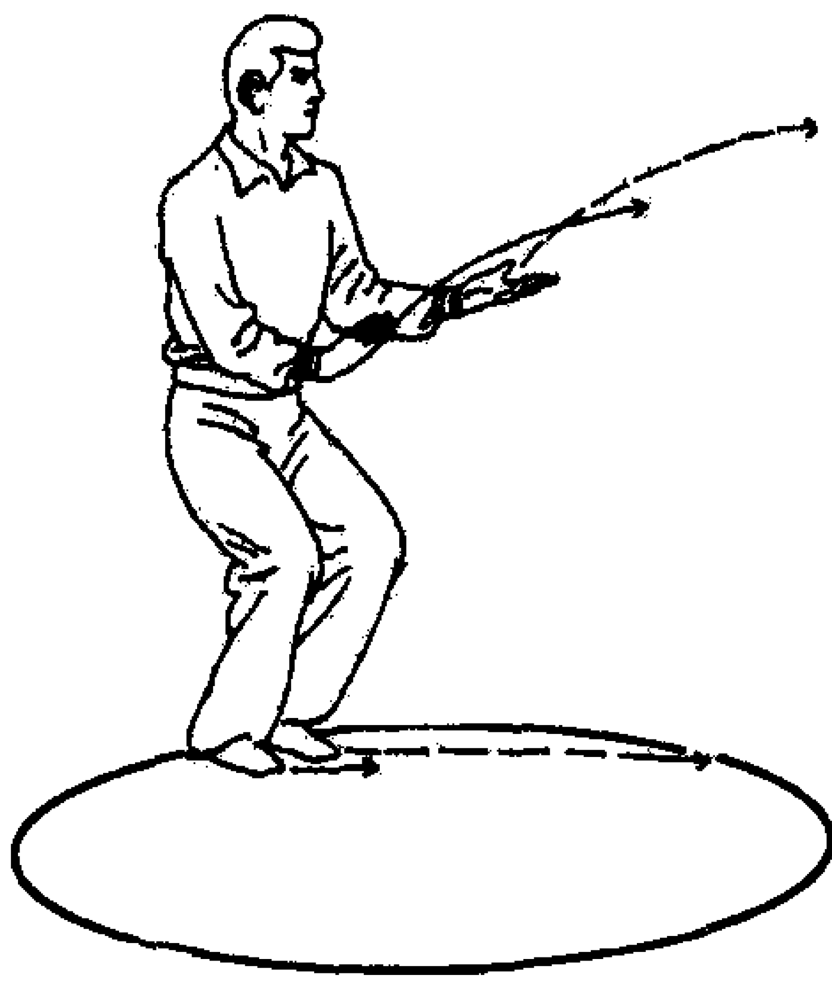


图 1763

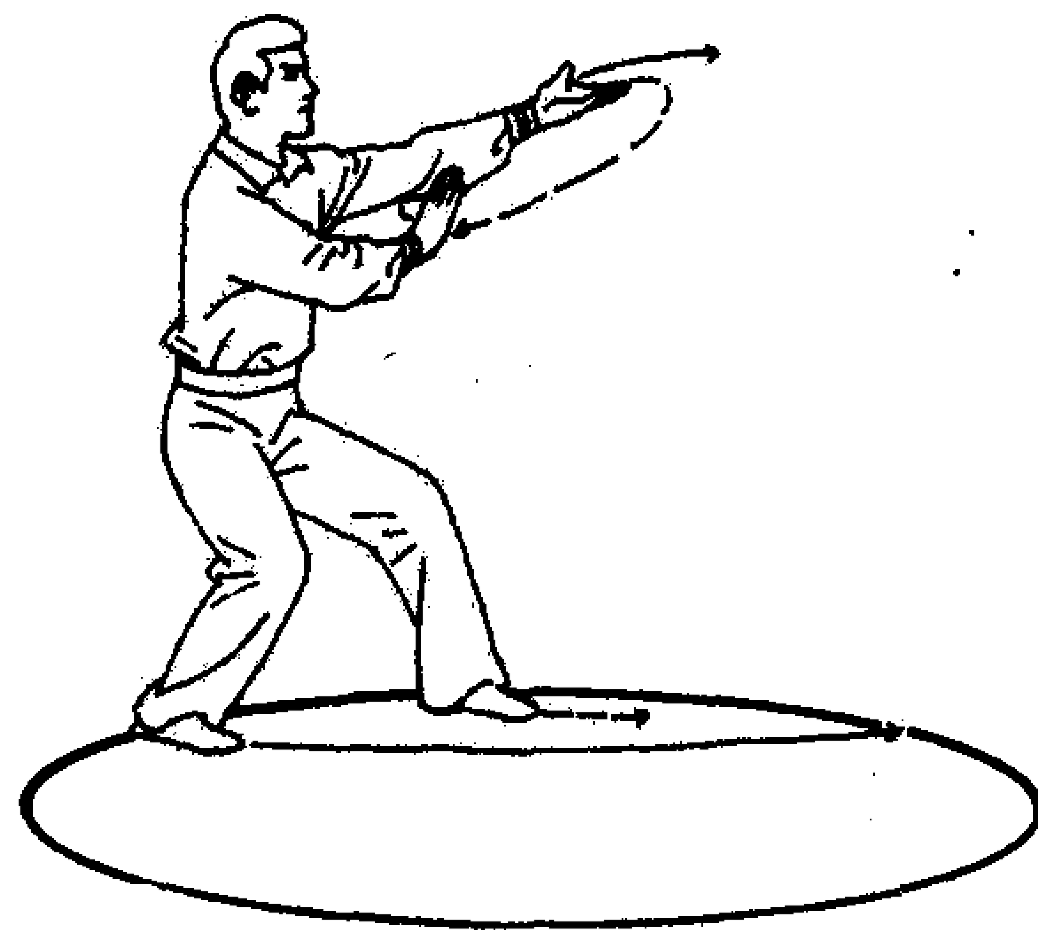


图 1764

7. 平穿右掌：接前式。向左脚前直上右步。左手俯掌，向前向右横拦，同时右手从左肘下向前向右平胸穿出。眼看右掌（如图 1765）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1645）。

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1646）。

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1647、1648、1649）。

11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1650、1651）。
12. 移花接木：同第一掌（如前图1652）。
13. 压肘捋带：同第一掌（如前图1653、1654）。
14. 反手扫面掌：同第一掌（如前图1655）。
15. 回身探掌：同第一掌（如前图1656）。
16. 十字穿掌：同第一掌（如前图1657）。
17. 回身挑掌：同第一掌（如前图1658）。
18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1659）。
19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1660）。
20. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1661）。
21. 青龙飞天：同第一掌（如前图1662、1663、1664）。
22. 青龙摆首：同第一掌（如前图1665）。
23. 白虎坐地：同第一掌（如前图1666）。
24. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1667）。

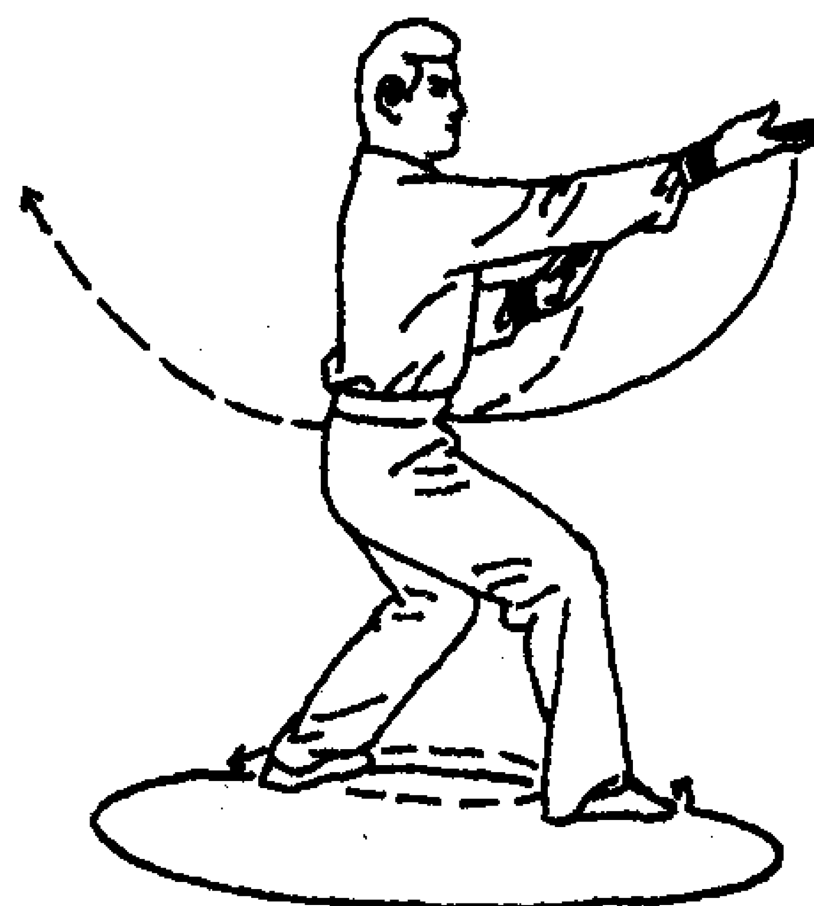


图 1765

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图1676．1677）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（接图1766）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图



图 1766

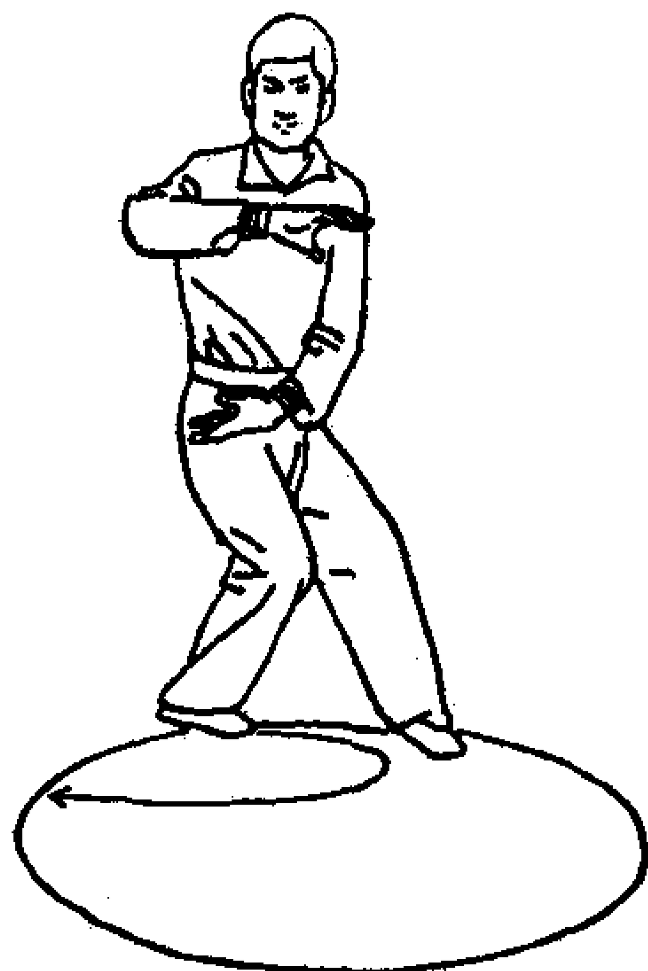
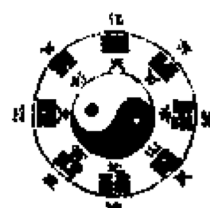


图 1767



图 1768



1767）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1768）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（1769、1770）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图 1771）。

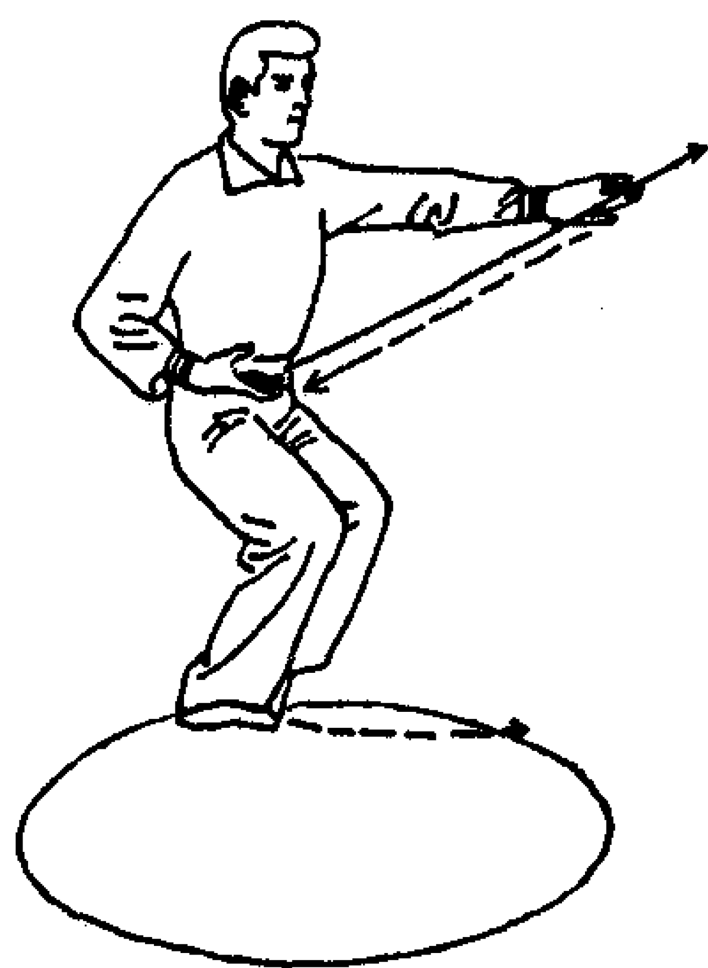


图 1769

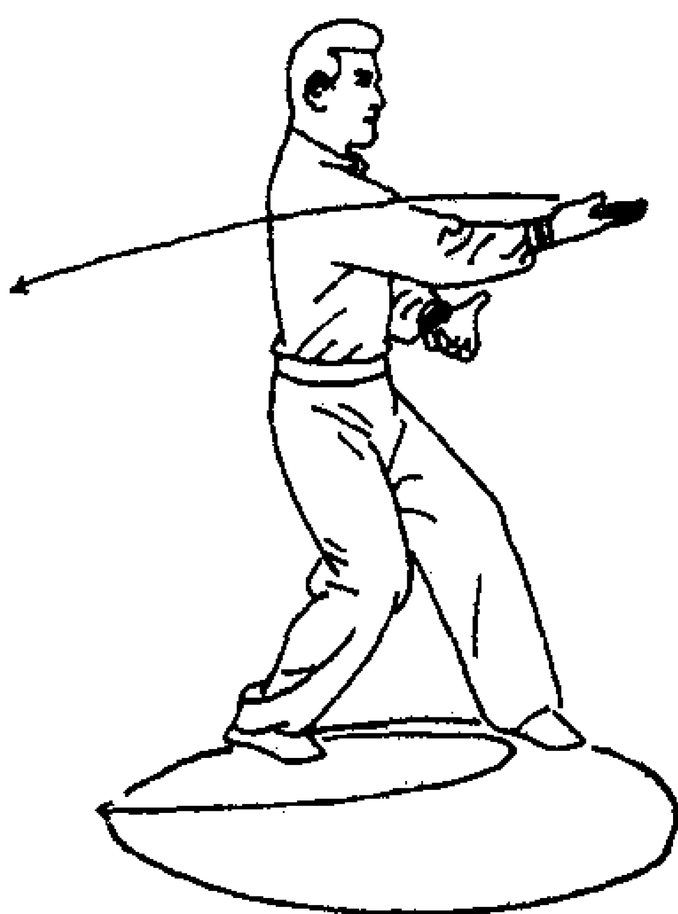


图 1770



图 1771

4. 捋手指面：接前式。右手捋拗对方右腕收回腹前，同时左手从右手背上向前上，直指对方面部。眼看左手（如图 1772）。

5. 请客进家：接前式。右手向前缠肘式捋拗对方左臂，左手捋腕，双手向回捋带，同时退左步，收并右脚虚点地。呈请客进家式（如图 1773）。



图 1772

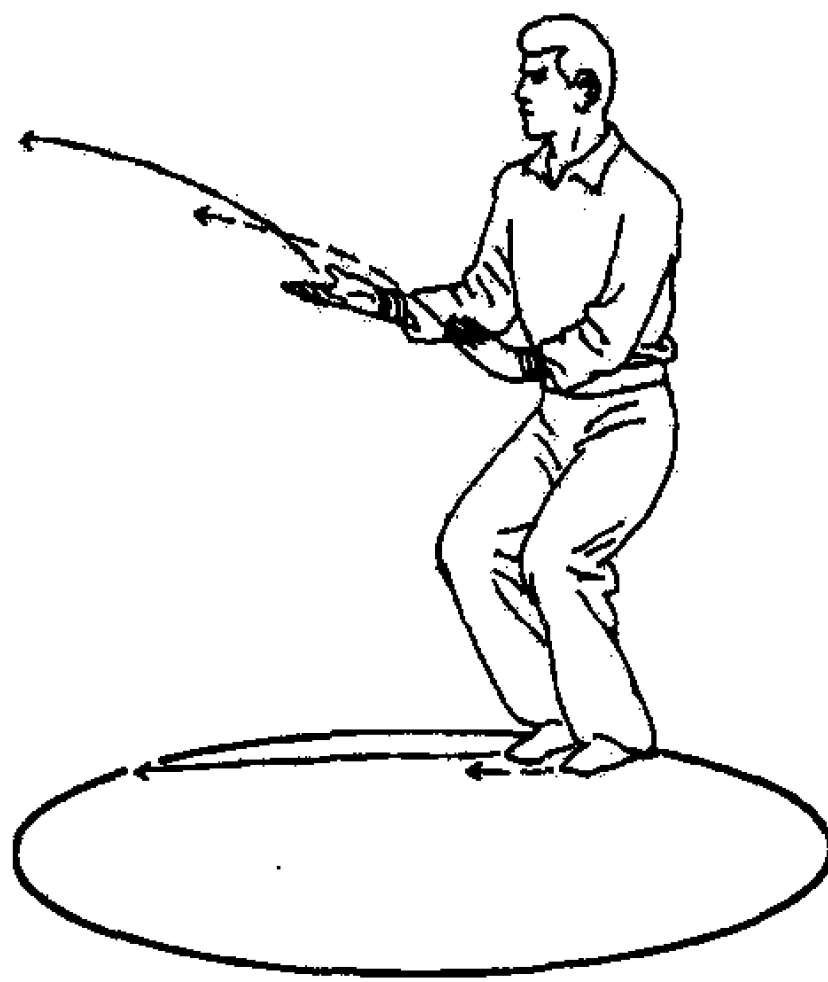


图 1773

6. 送客出门：接前式。向前进右步，微跟左步。双手捋拗对方左臂冲肘向前掷出。呈送客出门式（如图 1774）。

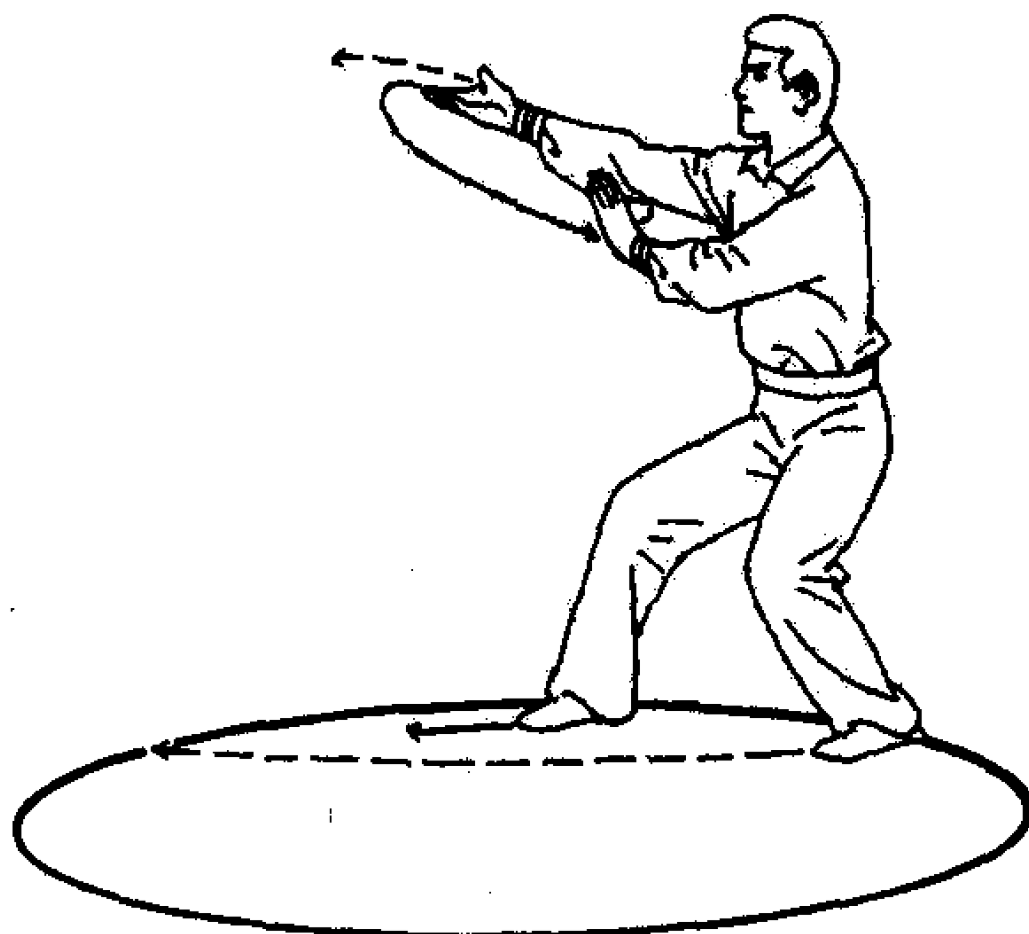
7. 平穿右掌：接前式。向右脚前直上左步。右手俯掌向前向右横拦，同时左手拧

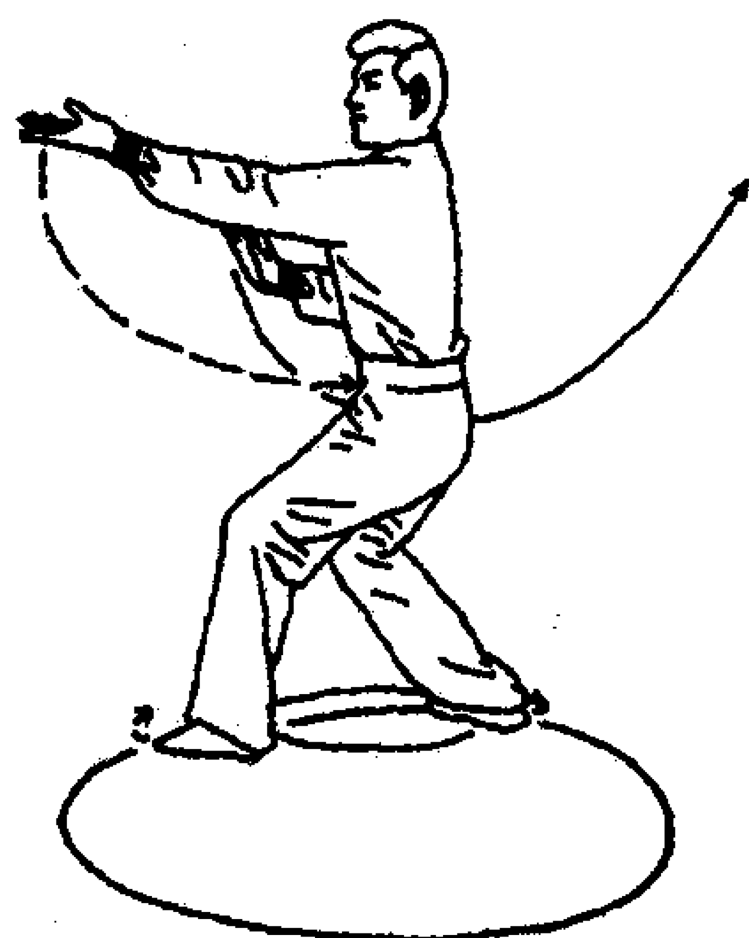
掌从右肘下向前向左平胸穿出。眼看左掌（如图 1775）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。

9. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1678）。

10. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1679、1680、1681）。


图 1774


图 1775

11. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1682、1683）。

12. 移花接木：同第一掌（如前图 1684）。

13. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1685、1686）。

14. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1687）。

15. 回身探掌：同第一掌（如前图 1688）。

16. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1689）。

17. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1690）。

18. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1691）。

19. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1692）。

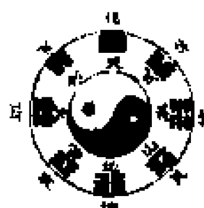
20. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1693）。

21. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。

22. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。

23. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。

24. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。



第六掌　卧虎跳涧

一、天盘右旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。其走转姿势（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1776）。



图 1776

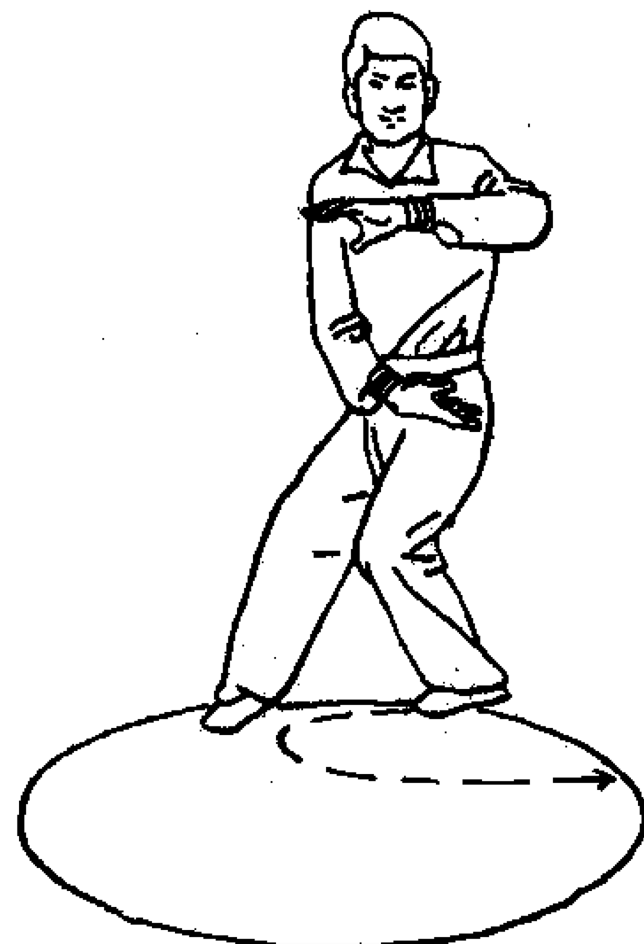


图 1777

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1777）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式

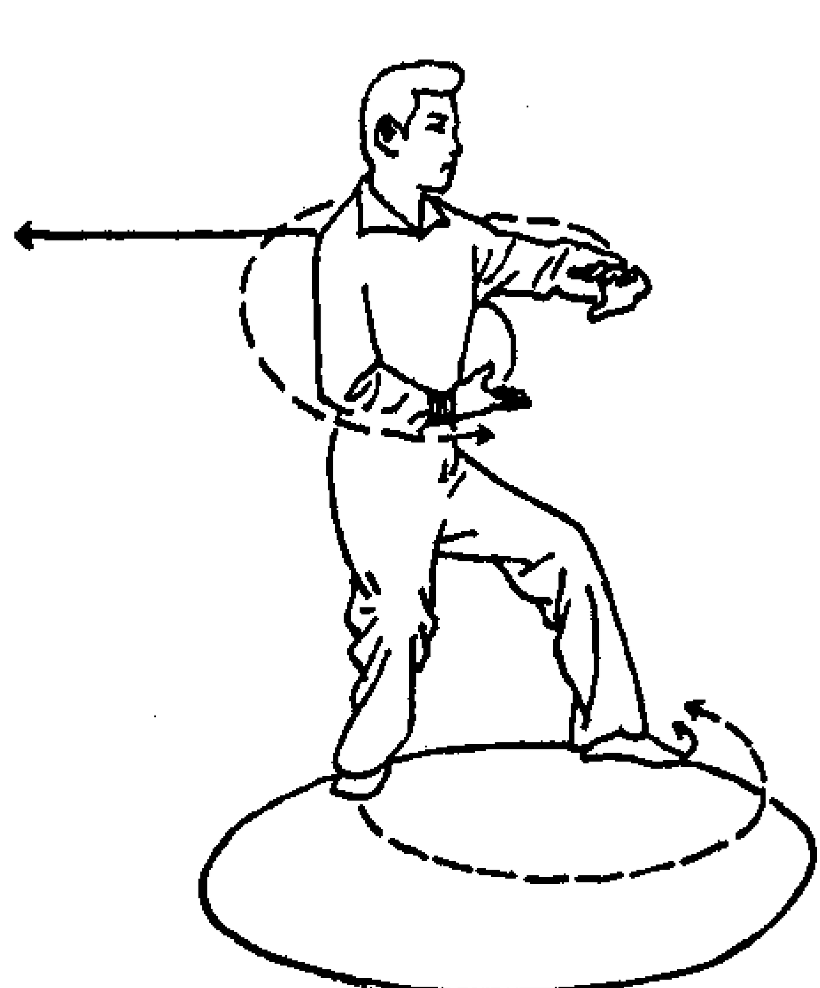


图 1778

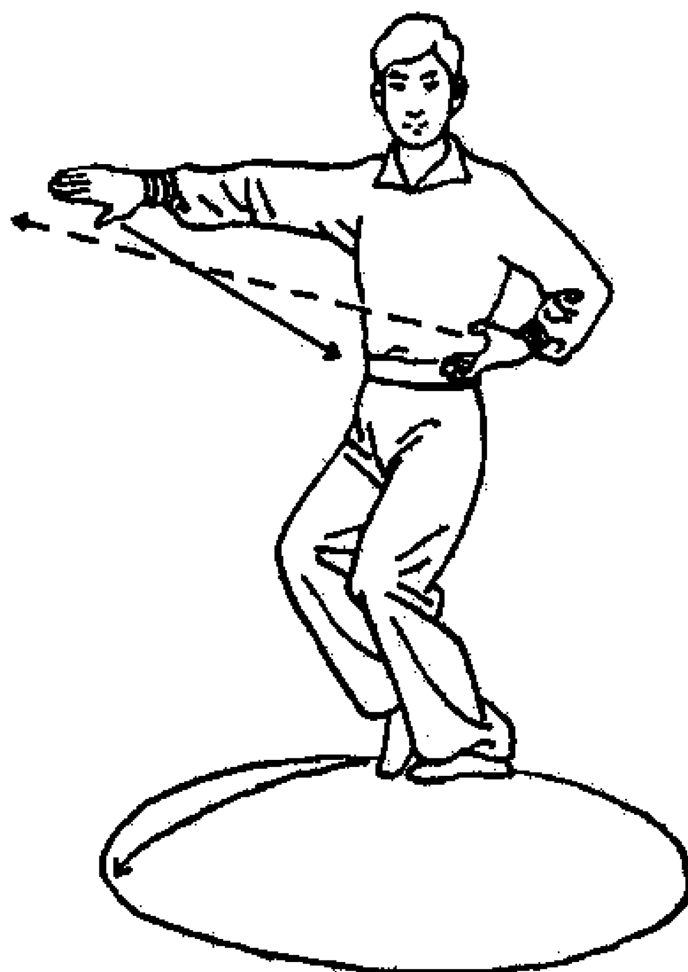


图 1779

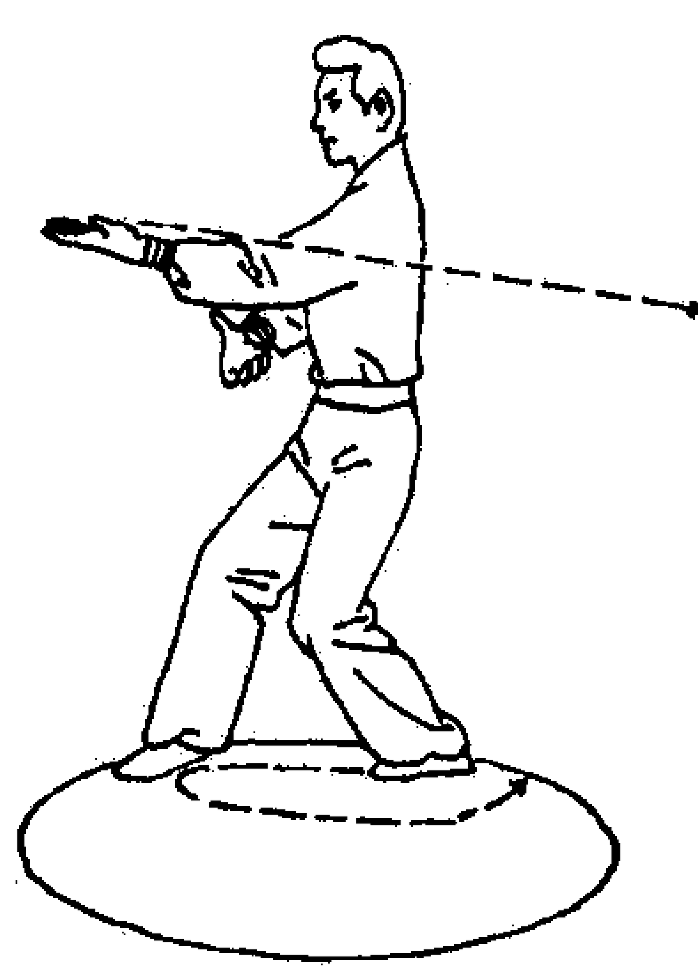


图 1780

（如图 1778）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1779、1780）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1781）。

4. 靠山探穴：接前式。向左脚前直上右步，右手顺势向前搬按对方左腕，同时左手握拳由自己头上向右方探打。呈靠山探穴式。眼看右肩外（如图 1782）。

5. 卧虎跳涧：接前式。向前跳进右步，微跟左步。同时双拳上举，胸前十字交叉，过顶向左右分开下劈，以右拳反打震心胸捶，呈卧虎跳涧式（如图 1783）。


图 1781

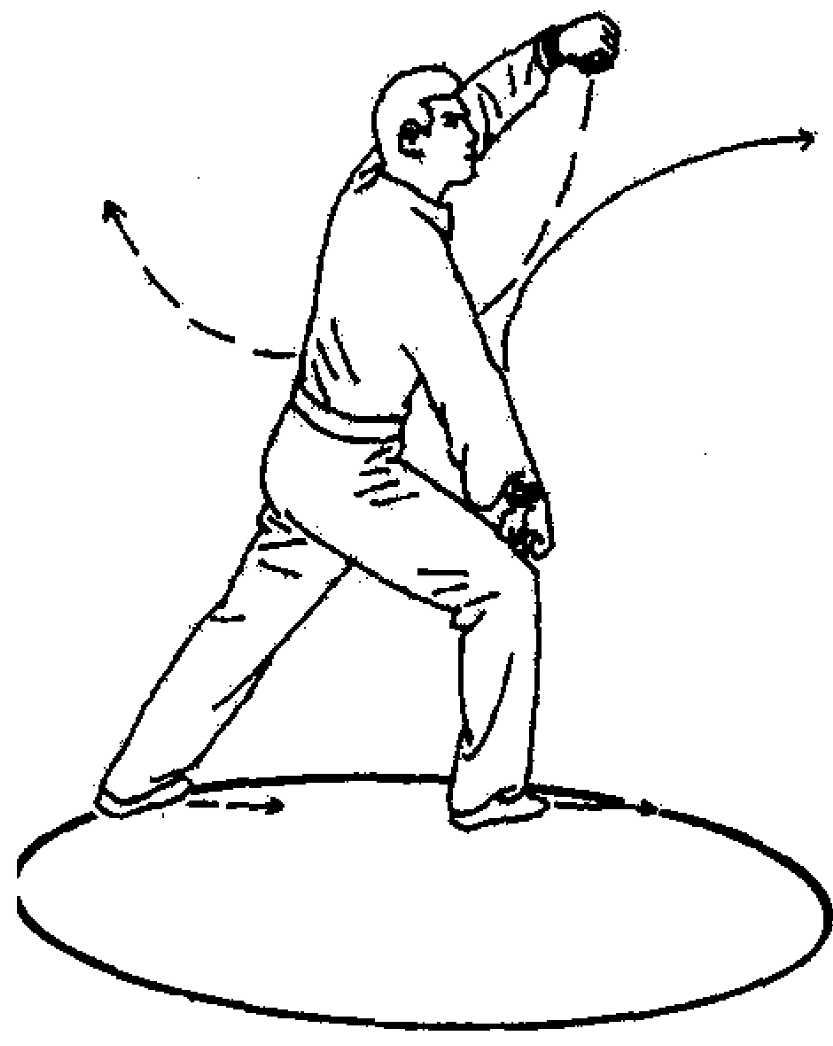
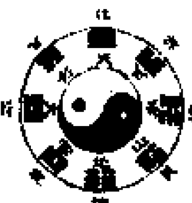

图 1782


图 1783

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1645）。
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1646）。
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1647、1648、1649）。
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1650．1651）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1652）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1653、1654）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1655）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1656）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1657）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1658）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1659）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1660）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1661）。



19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1662、1663、1664）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1665）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1666）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1667）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1666、1667）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（接图 1784）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1785）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1786）。



图 1784



图 1785

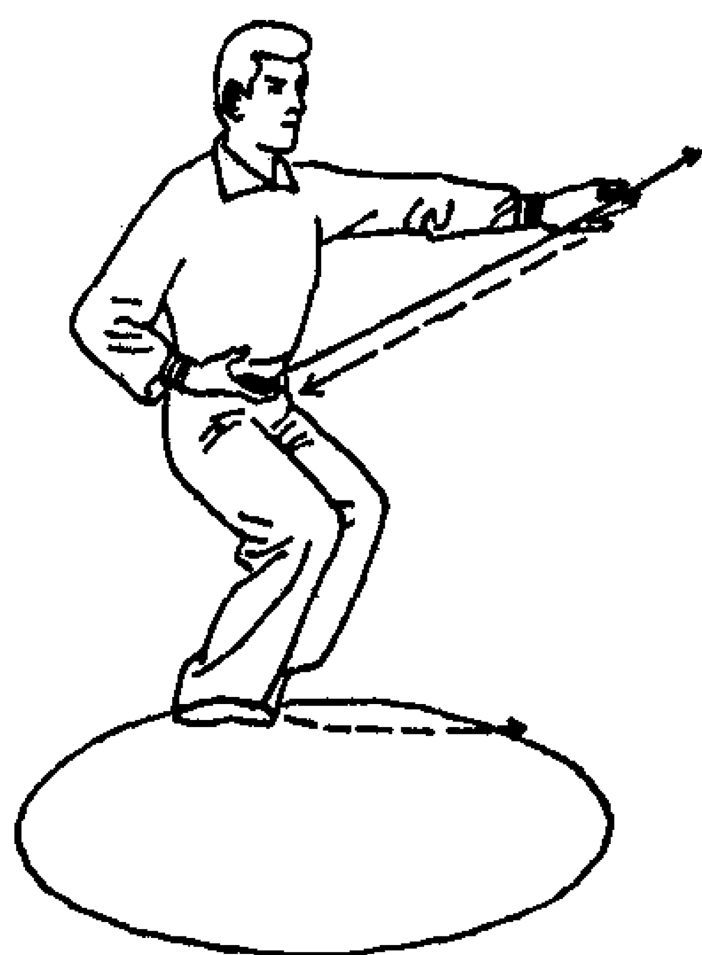


图 1786

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1787、1788）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆

固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图1789）。


图 1787

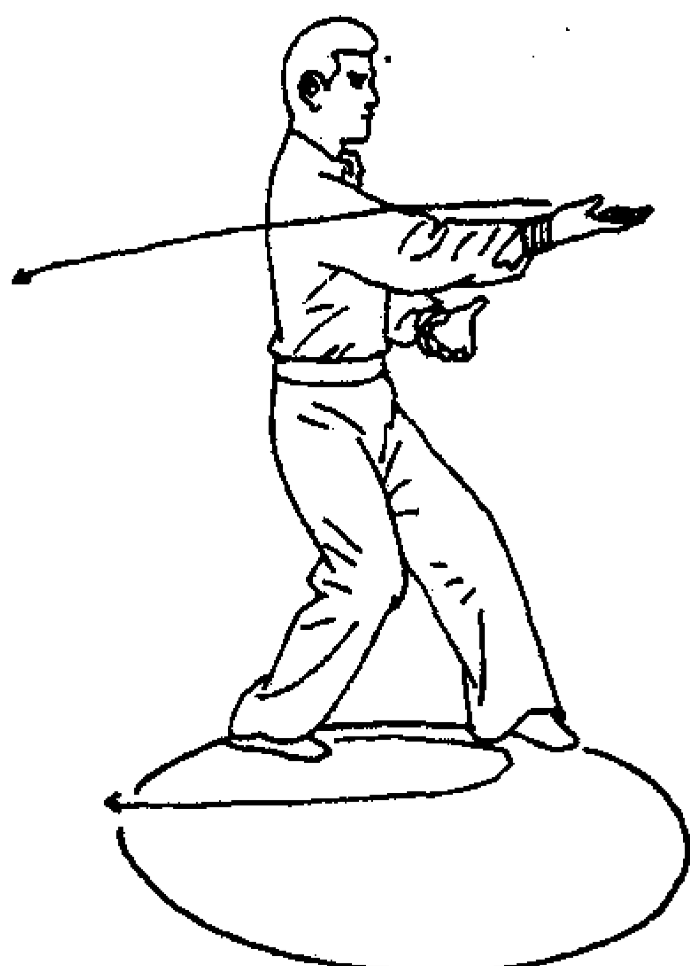

图 1788


图 1789

4. 靠山探穴：接前式。向右脚前直上左步，左手顺势向前搬按对方右腕，同时右手握拳由自己头上向左方探打。呈靠山探穴。眼看左肩外（如图1790）。

5. 卧虎跳涧：接前式。向前跳进左步，微跟右步。同时双拳上举，胸前十字交叉，过顶向左右分开下劈，以左拳反打震心胸捶，呈卧虎跳涧（如图1791）。

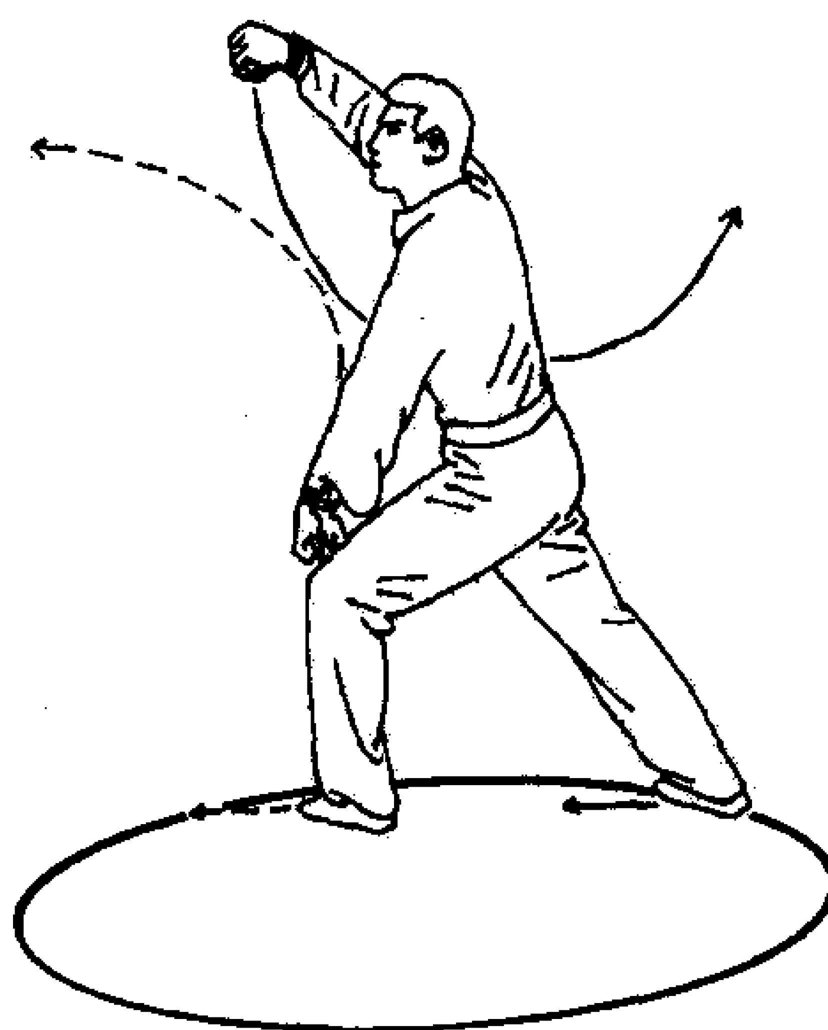
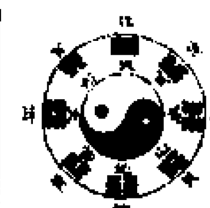

图 1790


图 1791

6. 回身探掌：同第一掌（如前图1677）。
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图1678）。
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图1679、1680、1681）。
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1682、1683）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图1684）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图1685、1686）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图1687）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图1688）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图1689）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图1690）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1691）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1692）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1693）。



19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。

第七掌　刘全进瓜

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。其走转姿势（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

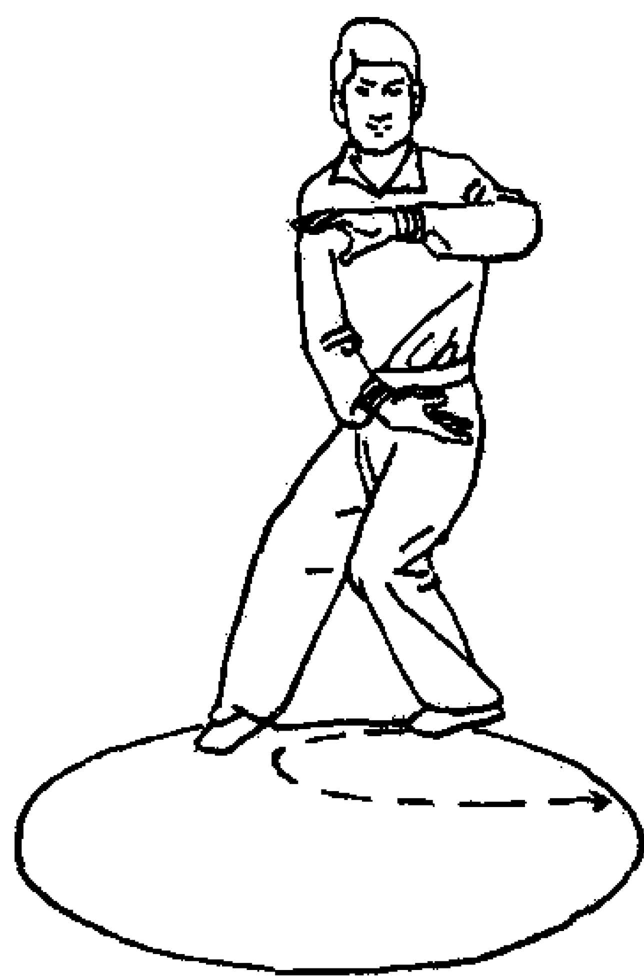
以白虎坐地式沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1792）。

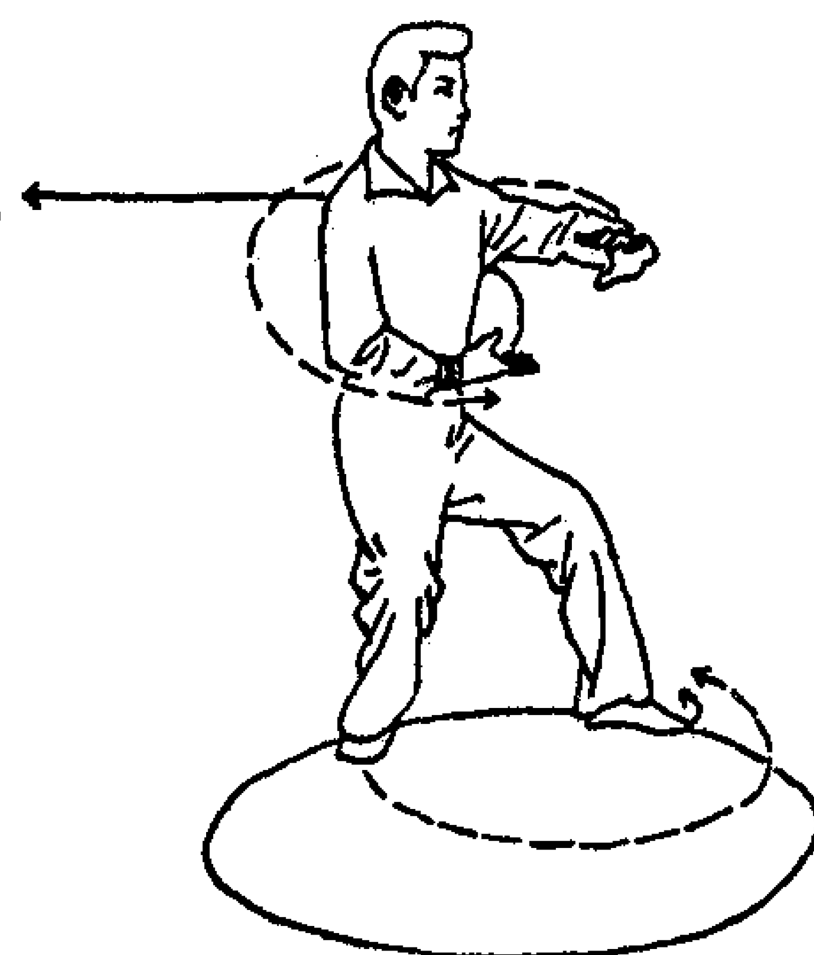
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1793）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1794）。


图 1792


图 1793


图 1794

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，



重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1795、1796）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1797）。



图1795

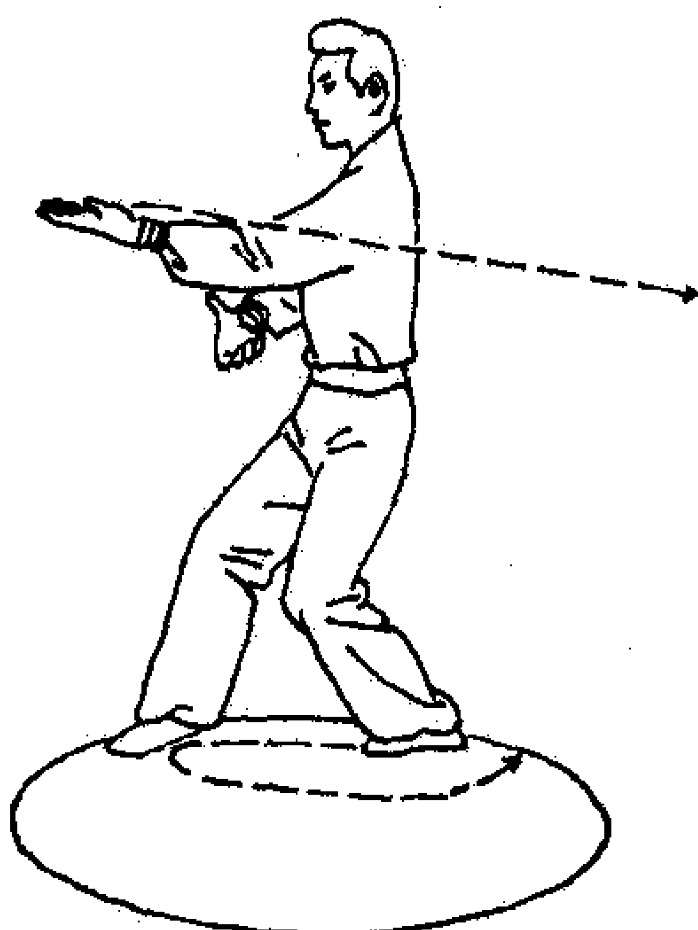


图1796



图1797

4. 抽梁换柱：接前式。向右退右步，收并左脚不落地，同时双手摆向右胯外。右脚独立。眼看左肩前（如图1798）。

上动不停。向左跳进左步，跟并右脚不落地，左脚独立，同时双手握拳由右后向上向前轮臂砸下收于腹前。眼看右肩前（如图1799）。

5. 刘全进瓜：接前式。向前落进右步，微跟左步。同时双手由腹前左右分开向前上按对方两大臂处（如图1800）。

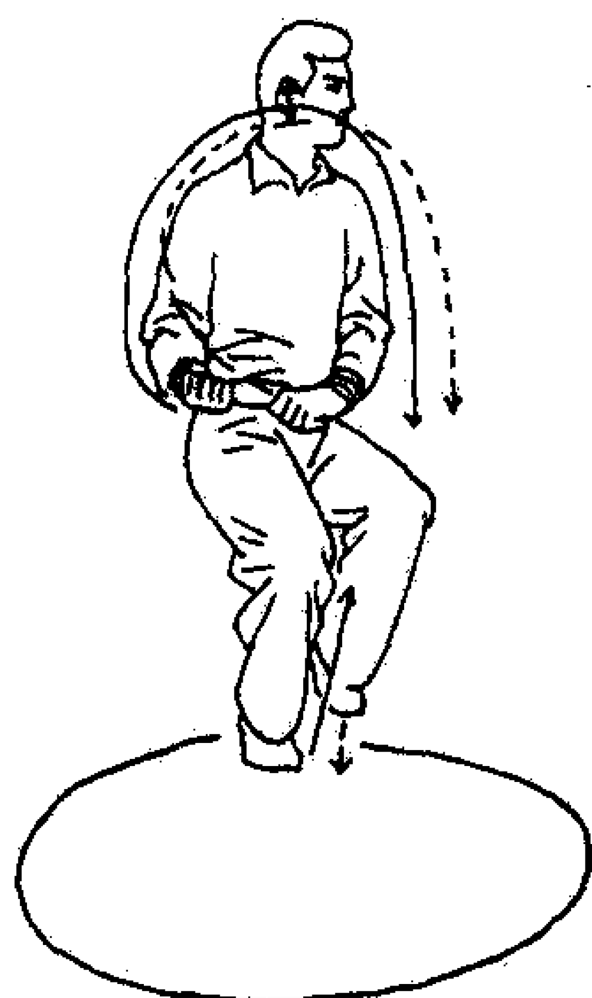


图1798

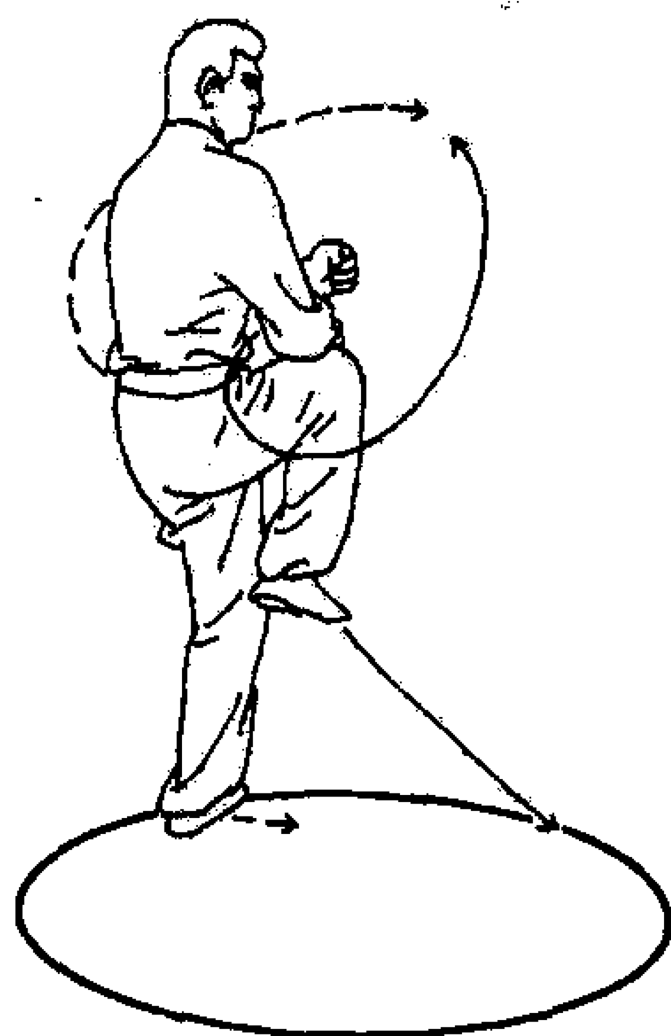


图1799

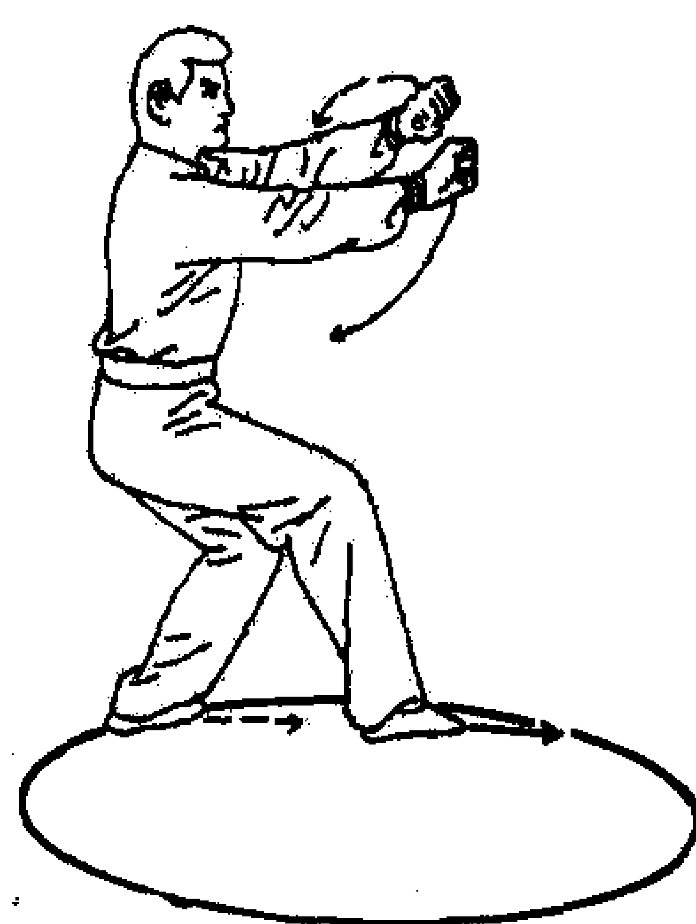


图1800

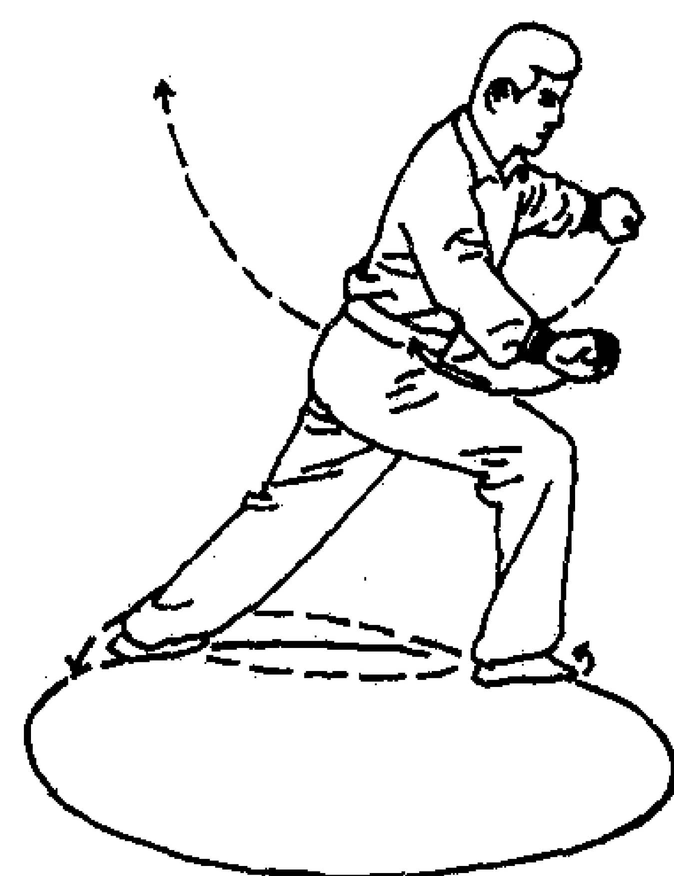
上动不停。向前微进右步，再微跟左步。双手向左右分撕，同时用头撞击对方之心胸。呈刘全进瓜式（如图1801）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图1645）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图1646）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图1647、1648、1649）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1650、1651）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1652）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1653、1654）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1655）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1656）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1657）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1658）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1659）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1660）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1661）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1662、1663、1664）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1665）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1666）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1667）。


图 1801

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1666、1667）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1802）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1803）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1804）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1805、1806）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆

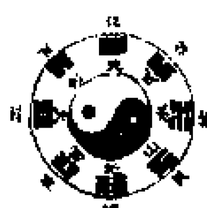



图 1802

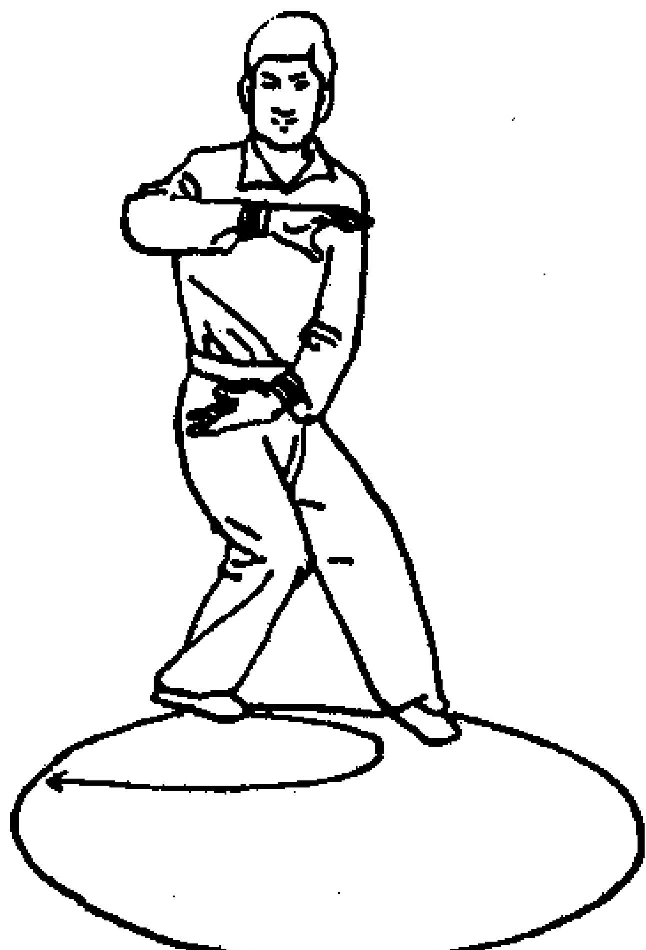
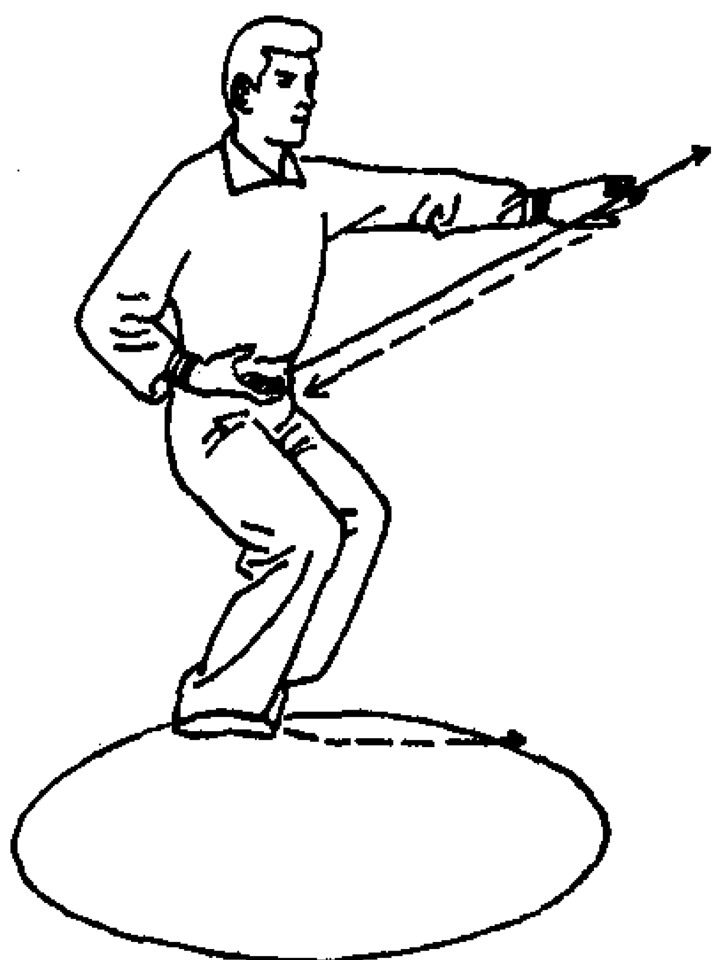
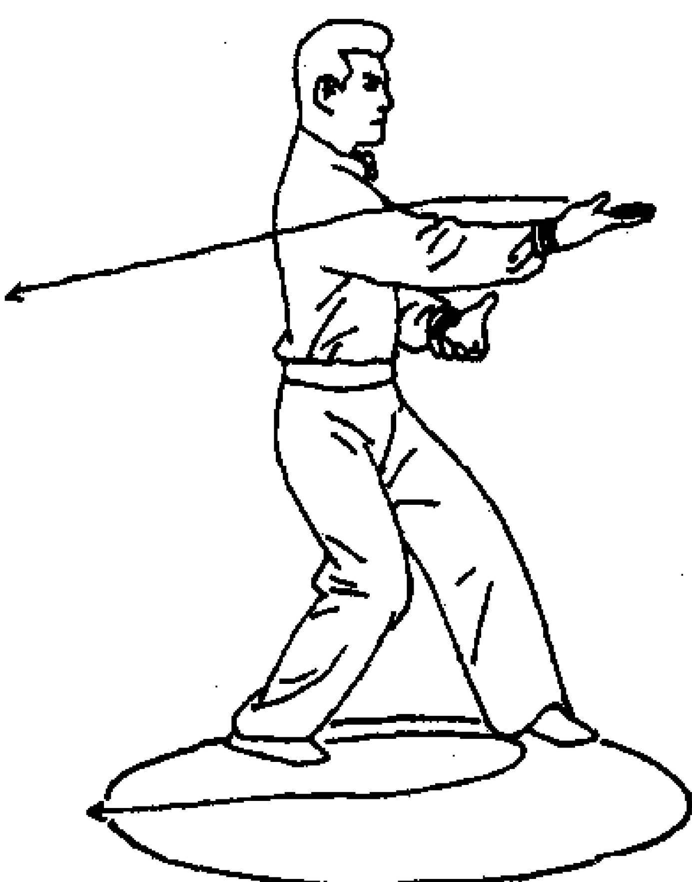
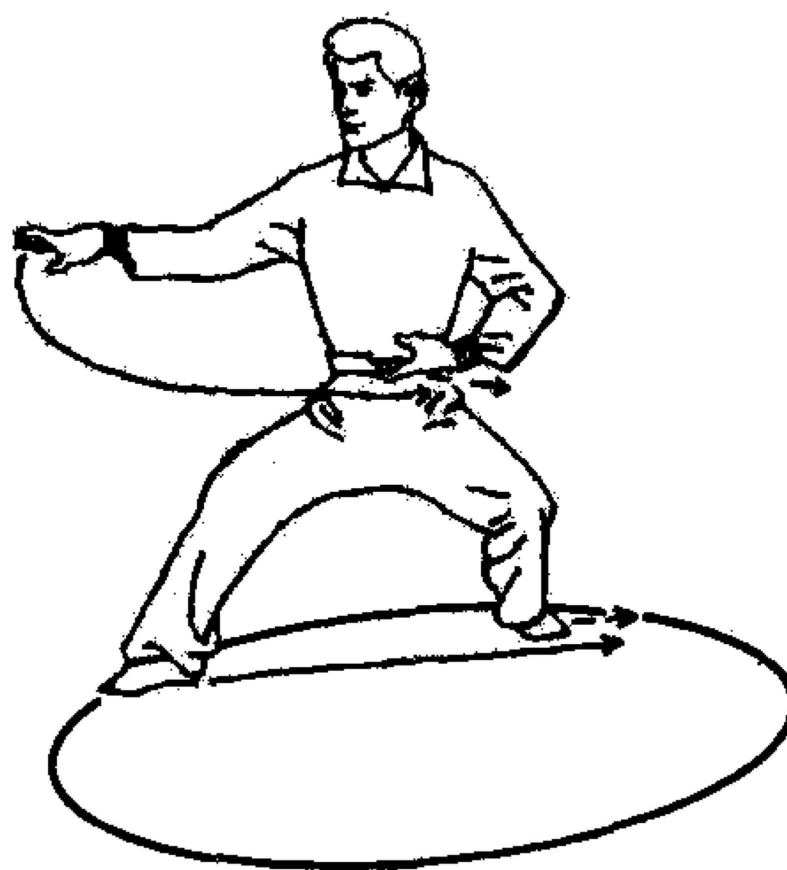

图 1803


图 1804

固胯，两膝撑张，眼看右掌。呈外桩式（如图 1807）。


图 1805

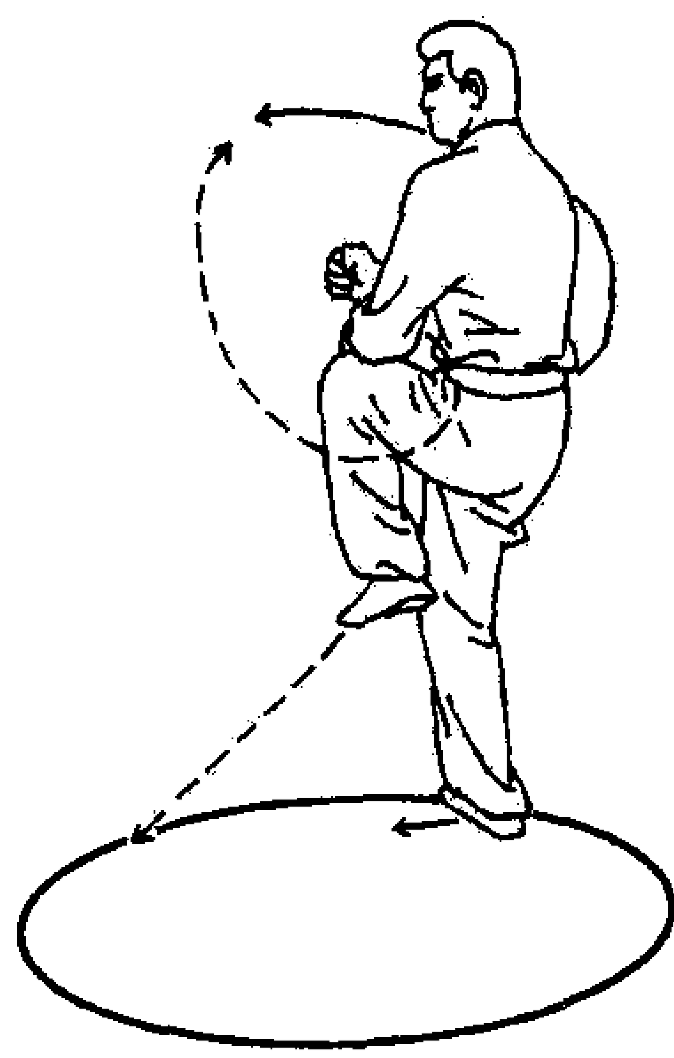

图 1806


图 1807

4. 抽梁换柱：接前式。向左退左步，收并右脚不落地，同时双手摆向左胯外。左脚独立。眼看右肩前（如图 1808）。

上动不停。向右跳进右步，跟并左脚不落地，右脚独立，同时双手握拳由左后向上向前轮劈砸下收于腹前。眼看左肩前（如图 1809）。


图 1808


图 1809

5. 刘全进瓜：接前式。向前落进左步，微跟右步。同时双手由腹前左右分开向前上按对方两大臂处（如图 1810）。

上动不停。向前微进左步，再微跟右步。双手向左右分撕，同时用头撞击对方之心胸。呈刘全进瓜（如图 1811）。

6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图1678）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图1679、1680、1681）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图1682、1683）。

10. 移花接木：同第一掌（如前图1684）。

11. 压肘捋带：同第一掌（如前图1685、1686）。

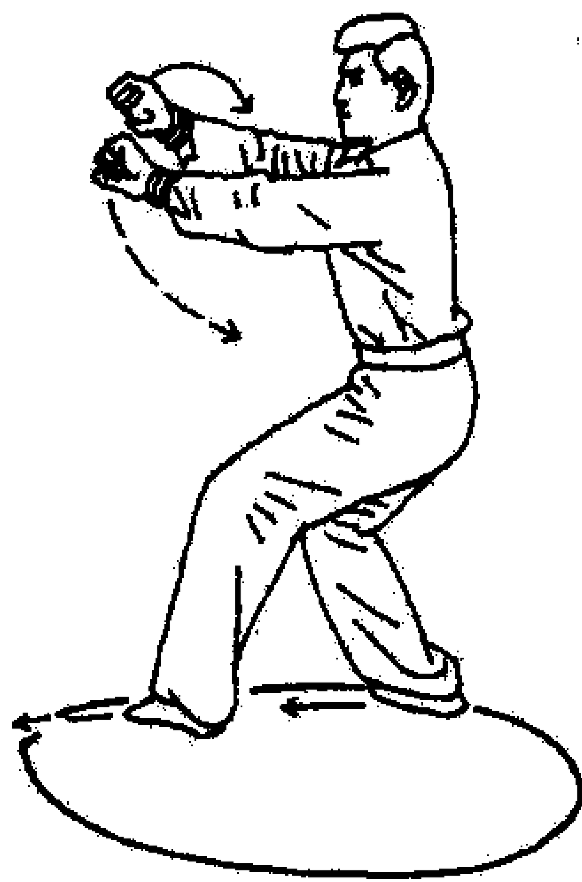


图1810



图1811

12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图1687）。

13. 回身探掌：同第一掌（如前图1688）。

14. 十字穿掌：同第一掌（如前图1689）。

15. 回身挑掌：同第一掌（如前图1690）。

16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1691）。

17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1692）。

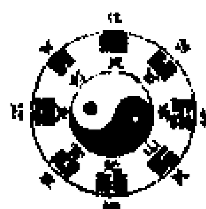
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1693）。

19. 青龙飞天：同第一掌（如前图1694、1695、1696）。

20. 青龙摆首：同第一掌（如前图1697）。

21. 白虎坐地：同第一掌（如前图1698）。

22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1699）。



第八掌　霸王捆肘

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中的天盘左旋法，沿圈不断向左走转。其走转姿势（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈不断向左走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1812）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1813）。

（2）摆步藏花：接前式动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿。圆裆固胯。两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1814）。



图 1812

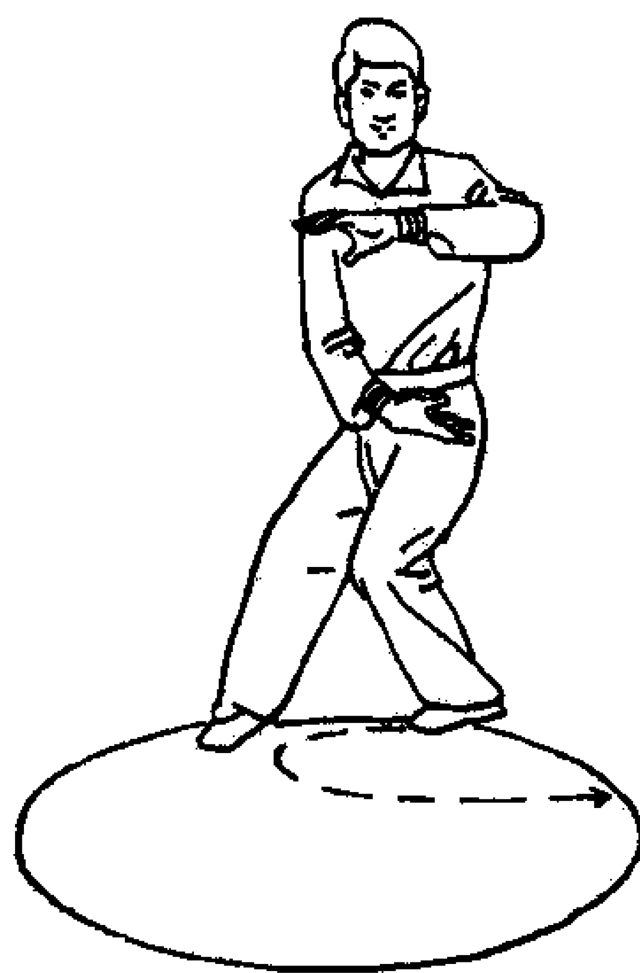


图 1813

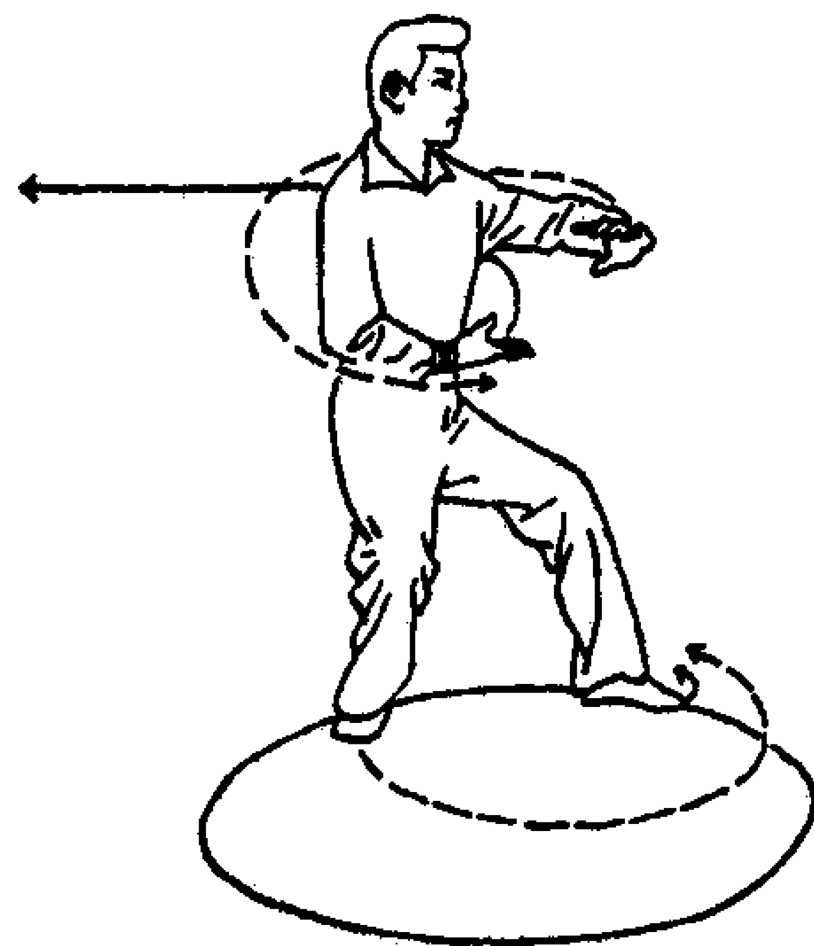


图 1814

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，

重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1815、1816）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心下坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1817）。

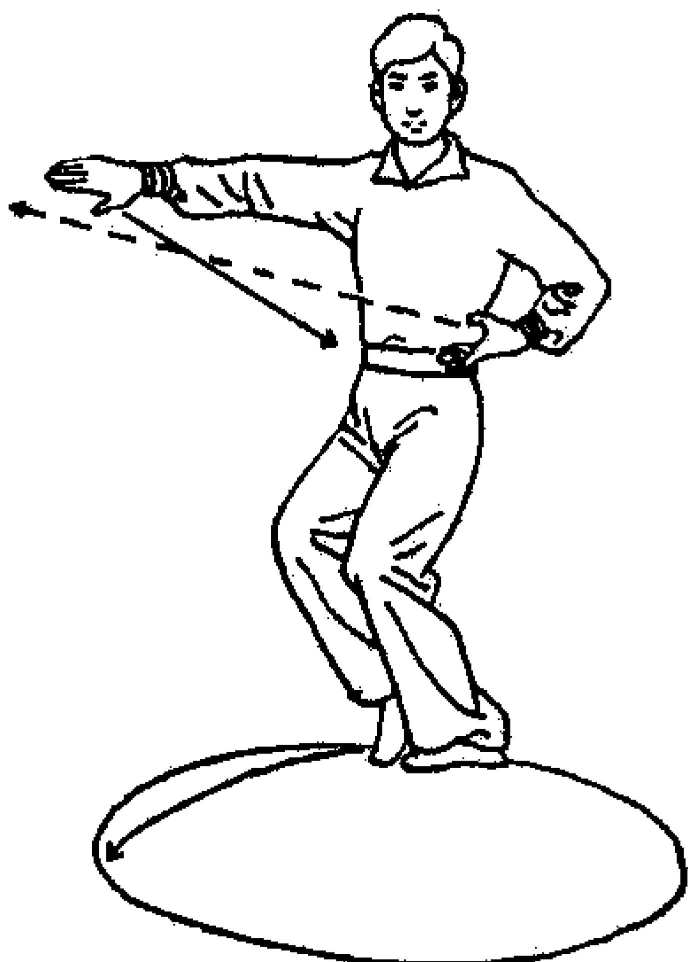


图 1815

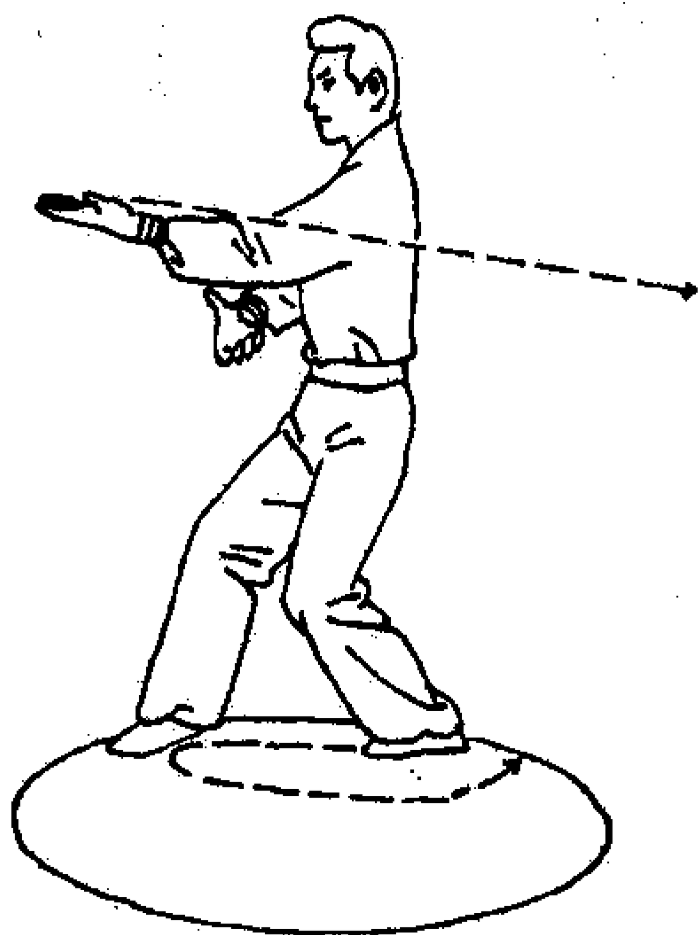


图 1816

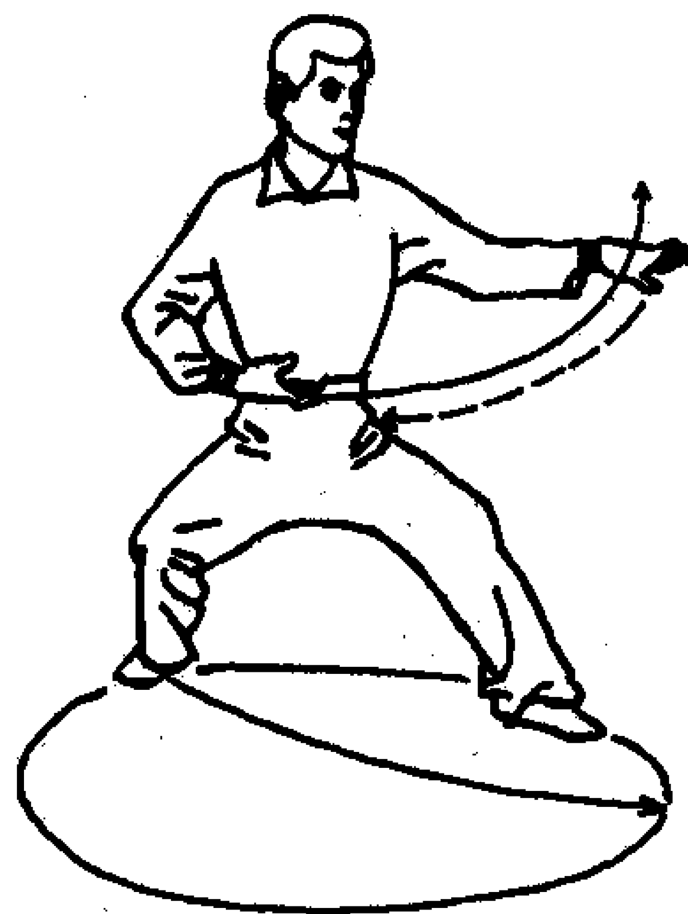


图 1817

4. 捋手刁肘：接前式。向左脚前直上右步，同时左手捋拗对方左腕，右手向前上，刁拿对方左肘。眼看右手前（如图 1818）。

5. 霸王捆肘：接前式。向前进右步，微跟左步。同时右手拿肘下按回拉，左手拿腕由胸向上向前推立（如图 1819）。

上动不停。左手拿腕前推下按向回卷合，同时右手拿肘向左大臂处推之，呈霸王捆肘式（如图 1820）。

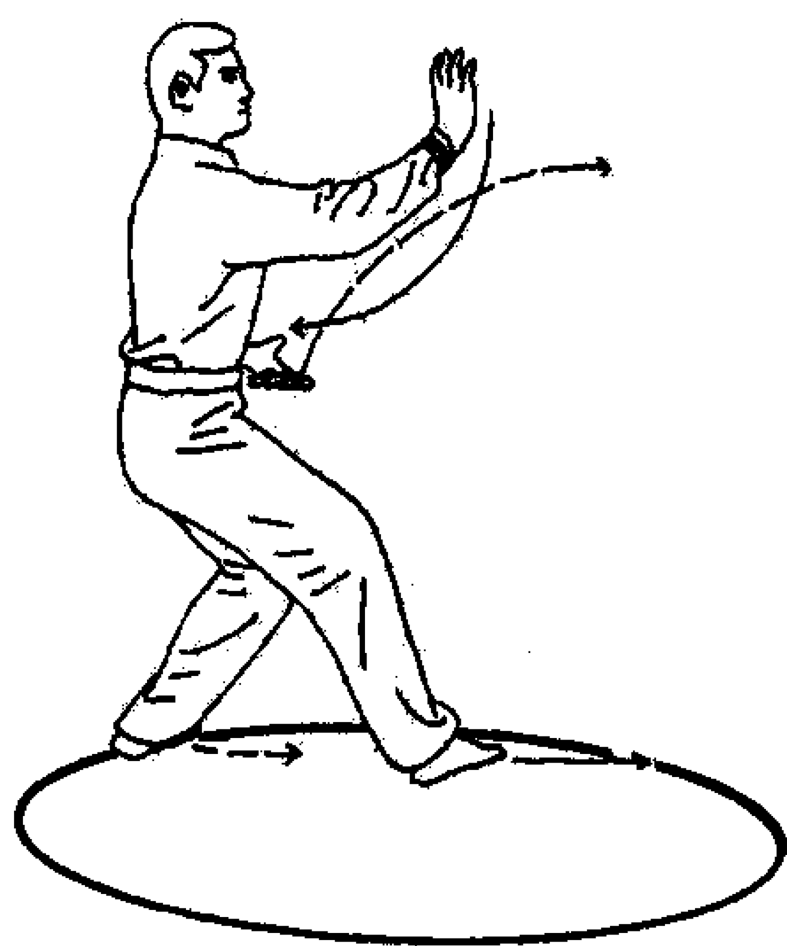


图 1818

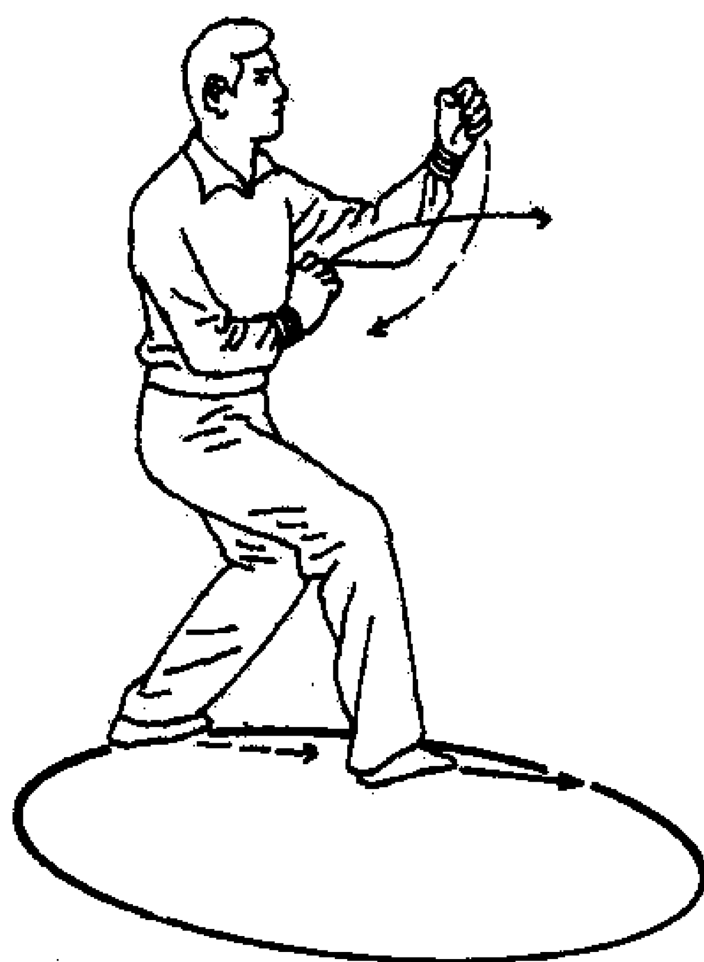


图 1819



图 1820

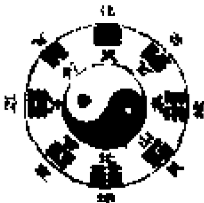
6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1645）。

7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1646）。

8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1647、1648、1649）。

9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1650、1651）。

10. 移花接木：同第一掌（如前图 1652）。



11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1653、1654）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1655）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1656）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1657）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1658）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1659）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1660）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1661）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1662、1663、1664）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1665）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1666）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1667）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，沿圈向右走转，呈为乾坤旋转中之地盘右转，其走转姿势（如前图 1666、1667）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到东南方向，巽宫卦位时，开始换式（如图 1821）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1822）。



图 1821

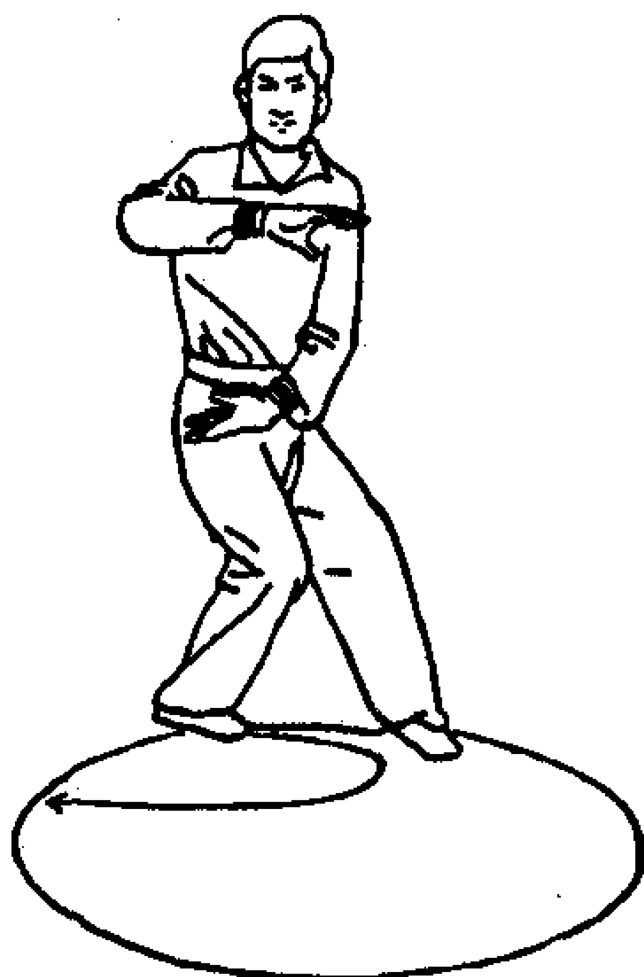


图 1822



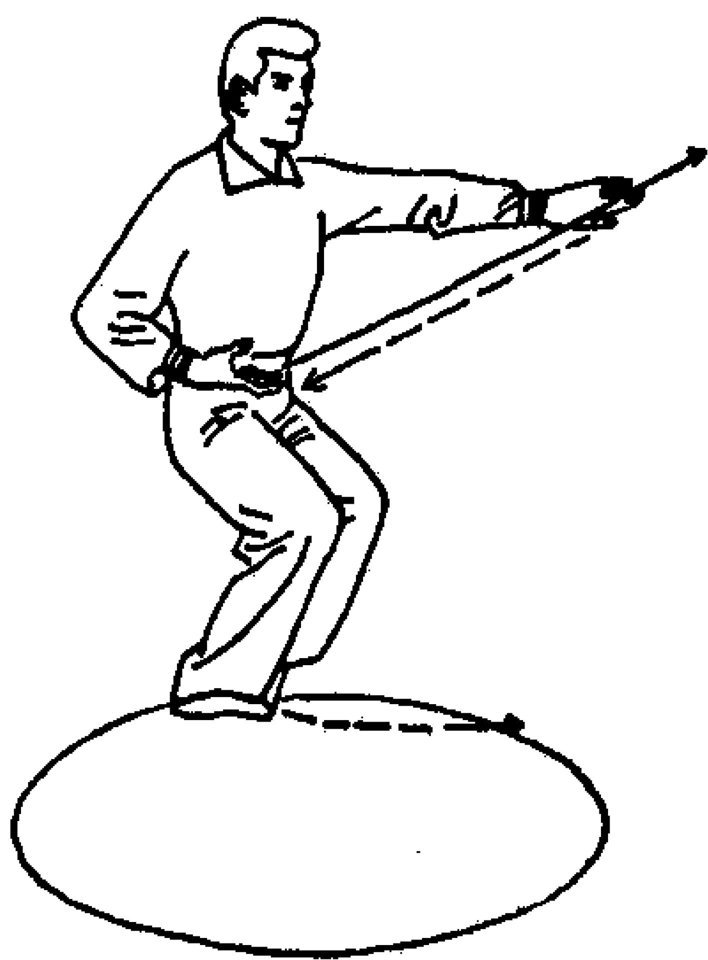
图 1823

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落

正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1823）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（1824、1825）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿，向右回身，收右脚向右摆出落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。左手仍端于左腰间。圆裆固胯，两膝撑张，眼看右掌呈外桩式（如图 1826）。


图 1824

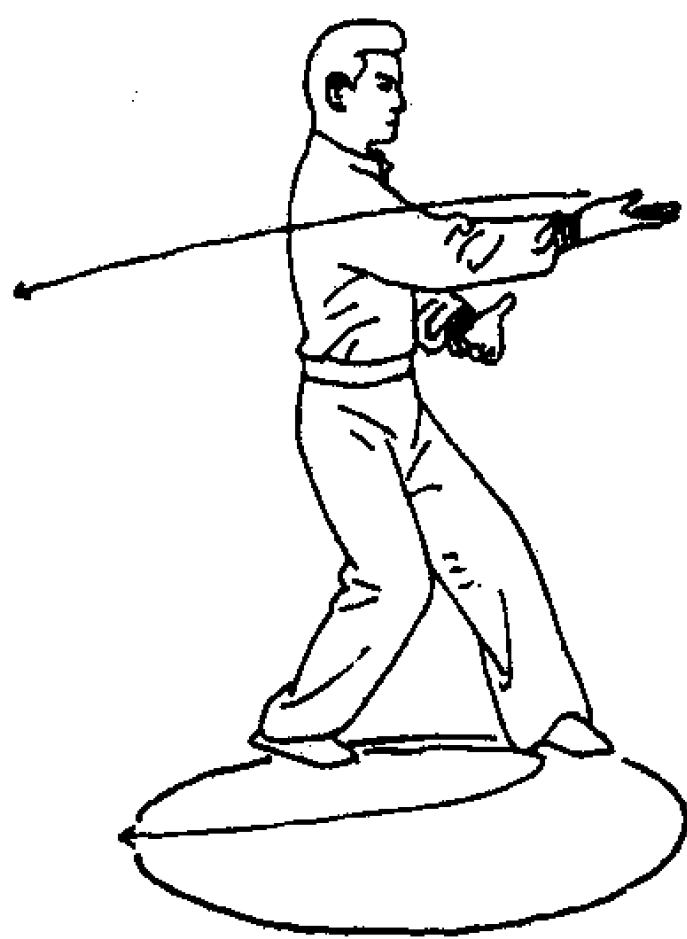
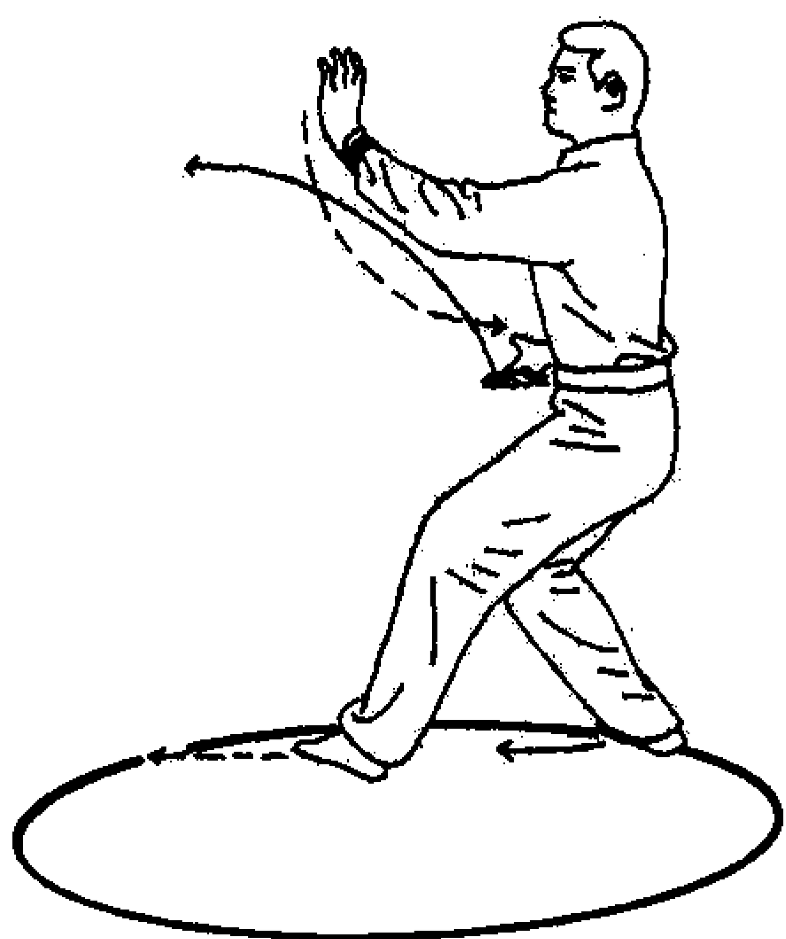

图 1825


图 1826

4. 捋手刁肘：接前式。向右脚前直上左步，同时右手捋拗对方右腕，左手向前上，刁拿对方右肘。眼看左手前（如图 1827）。

5. 霸王捆肘：接前式。向前进左步，微跟右步。同时左手拿肘下按回拉，右手拿腕由胸向上向前推立（如图 1828）。

上动不停。右手拿腕前推下按向回卷合，同时左手拿肘向右大臂处推之，呈霸王捆肘（如图 1829）。


图 1827

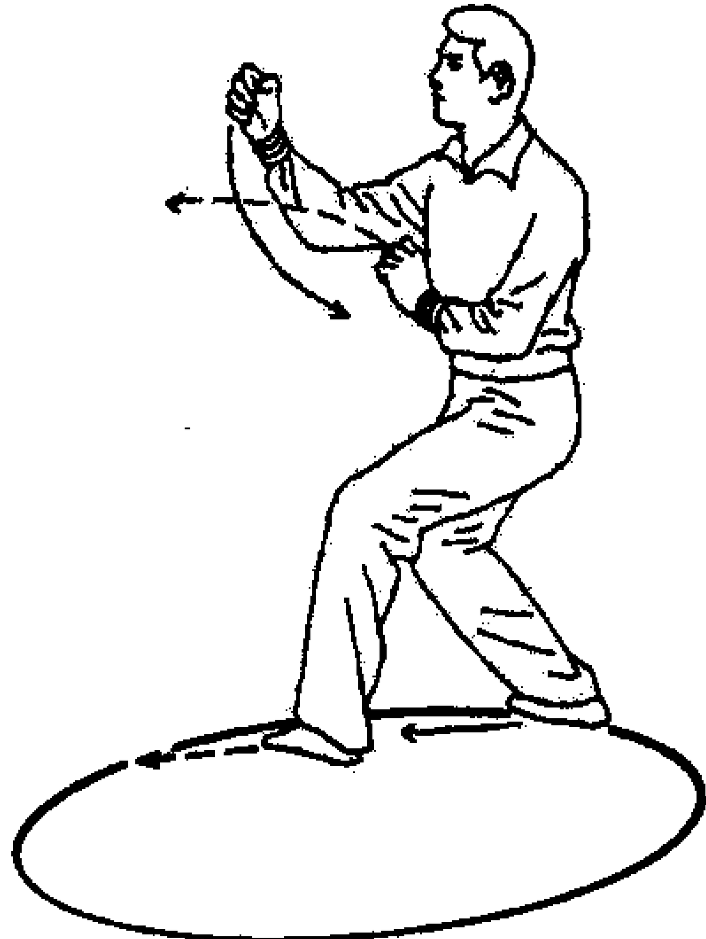
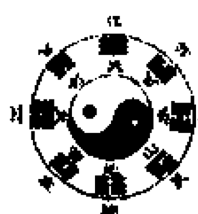

图 1828


图 1829



6. 回身探掌：同第一掌（如前图 1677）。
7. 叶底藏花：同第一掌（如前图 1678）。
8. 狮子摇头：同第一掌（如前图 1679、1680、1681）。
9. 锦鸡撒膀：同第一掌（如前图 1682、1683）。
10. 移花接木：同第一掌（如前图 1684）。
11. 压肘捋带：同第一掌（如前图 1685、1686）。
12. 反手扫面掌：同第一掌（如前图 1687）。
13. 回身探掌：同第一掌（如前图 1688）。
14. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1689）。
15. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1690）。
16. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1691）。
17. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1692）。
18. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1693）。
19. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1694、1695、1696）。
20. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1697）。
21. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1698）。
22. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1699）。

巽宫八掌至此已全部练完，可接练其它宫掌法；若不再练，可按艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式而结束。

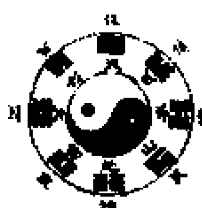
坎宫八卦掌

纲要：

坎为水，化斜力顺流。基本转掌，加领字。

掌法名称：

一、双封贯耳
二、猿猴爬竿
三、猿猴扨绳
四、懒龙卧枕
五、恶虎扑食
六、十字叠撞
七、走马活携
八、白袍铡草



第一掌　双封贯耳

一、天盘左旋，走转姿势

沿圈向左走转，呈为天盘左旋。其姿势为：左手在前在上，指尖与眉齐：右手在后，在下，指尖与左肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向左扭转，前掌对向转圈圆心方向。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。右肩向前扣，左肩向后摆。右掌向左肘下后推。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如前图 1698、1699）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1830）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，高与胸齐，手心向下。右手在下，高与腹平，手心向上。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1831）。



图 1830

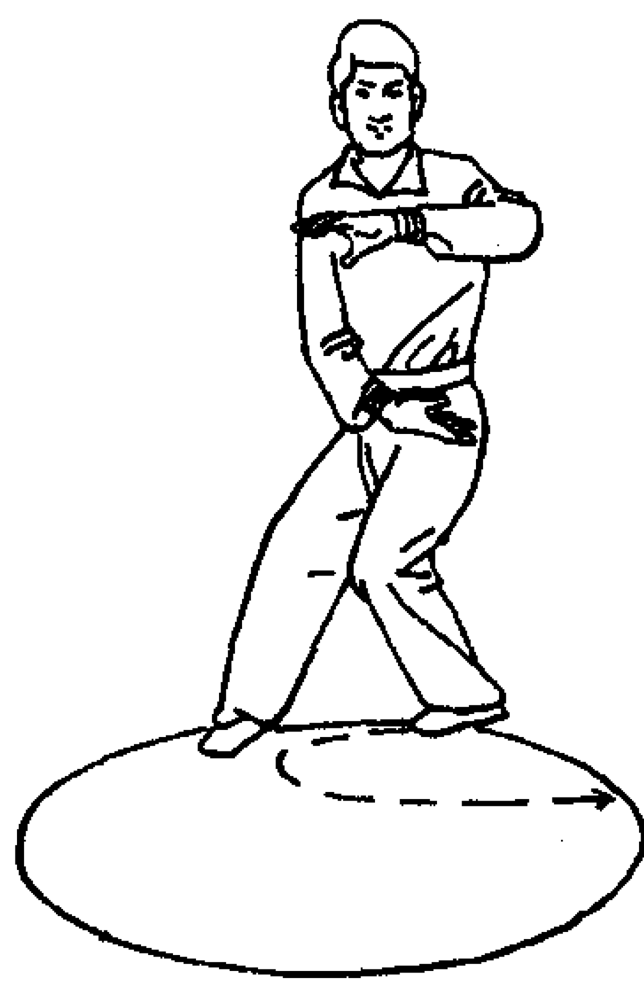


图 1831

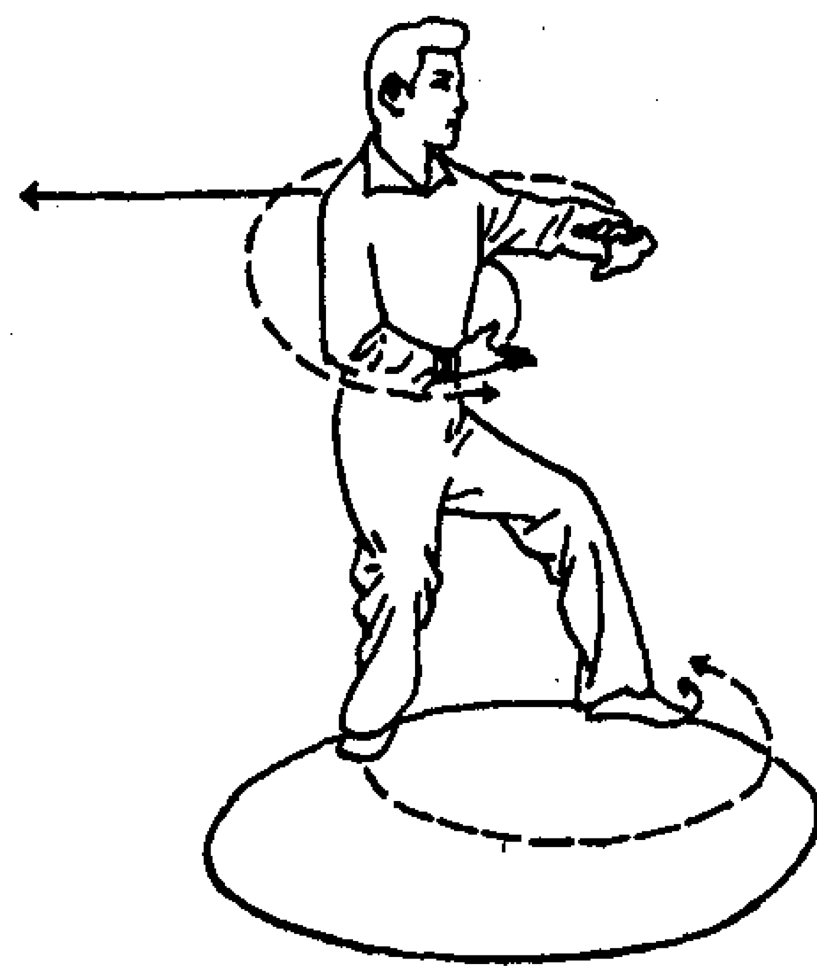


图 1832

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变，重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张，呈摆步藏花

式（如图 1832）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿，向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间，同时左手随转身向左后方划弧，经左腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿，眼看左掌。呈里桩式（如图 1833、1834）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿，向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1835）。


图 1833

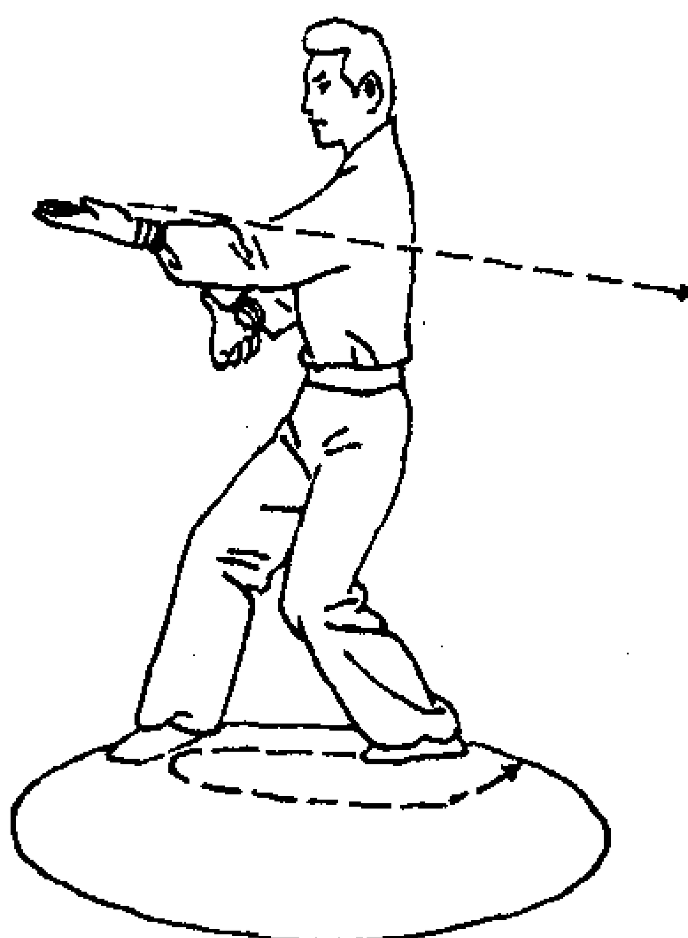

图 1834

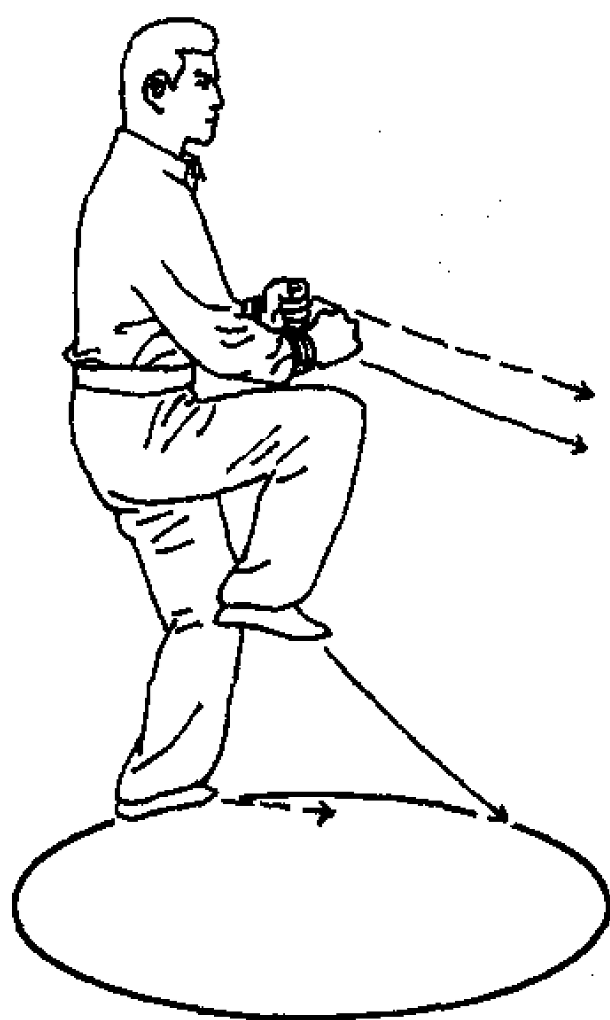

图 1835

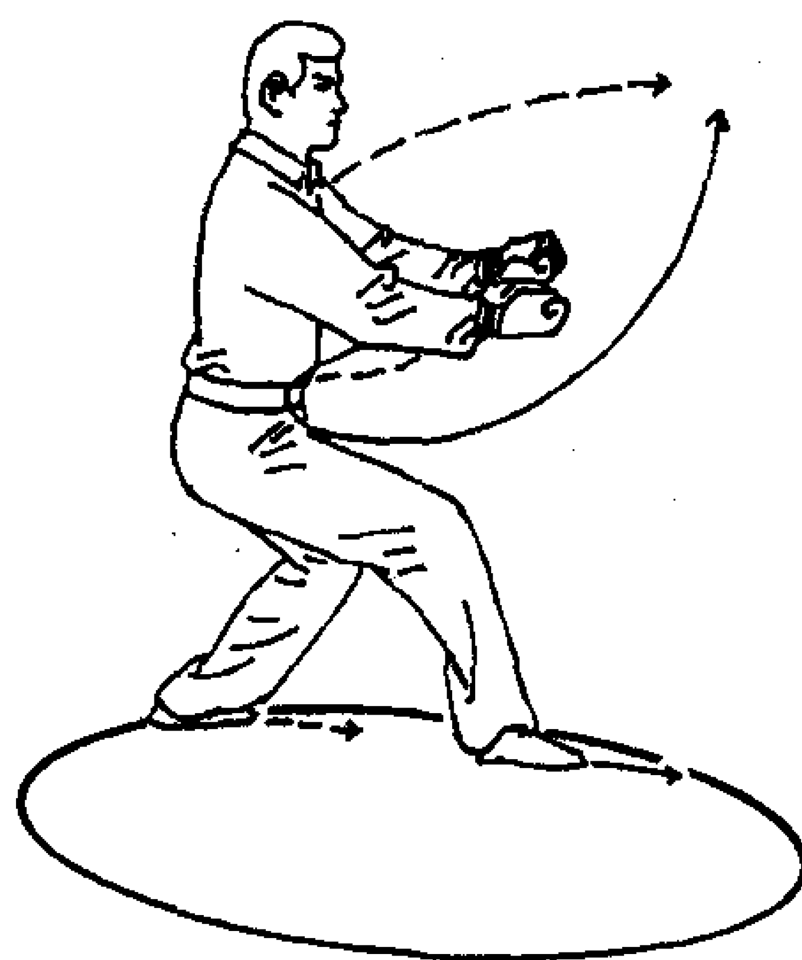
4. 抽梁换柱：接前式。向右退右步，收并左脚不落地。同时双手摆向右胯外。右脚独立。眼看左肩前（如图 1836）。

上动不停。向左前方跳进左步，跟并右脚不落地，左脚独立。同时双手握拳由右后向上向前轮劈砸下收手腹前。眼看右肩前。呈抽梁换柱式（如图 1837）。

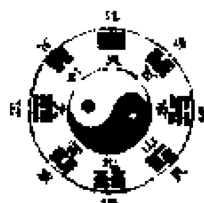
5. 阴拳栽打：接前式。向前落进右步。同时双手握拳，手心向上，阴拳向对方小腹处并行栽打。眼看双拳（如图 1838）。


图 1836


图 1837


图 1838

6. 双封贯耳：接前式。向前进右步，微跟左步，同时双拳由腹前左右分开，由下



向外向上圈打对方两耳门。呈双封贯耳。眼看前上方（如图1839）。

7. 仙人拉锯：接前式动作不停。向后直退左步，收并右脚不落地，左脚独立。同时双拳翻转拳心向上，顺对方两臂上面向腹前回拉。眼向前平看（如图1840）。

上动不停。向前落进右步，微跟左步。同时双拳翻转使拳心向下以阳拳并力向前撞之。呈仙人拉锯式（如图1841）。

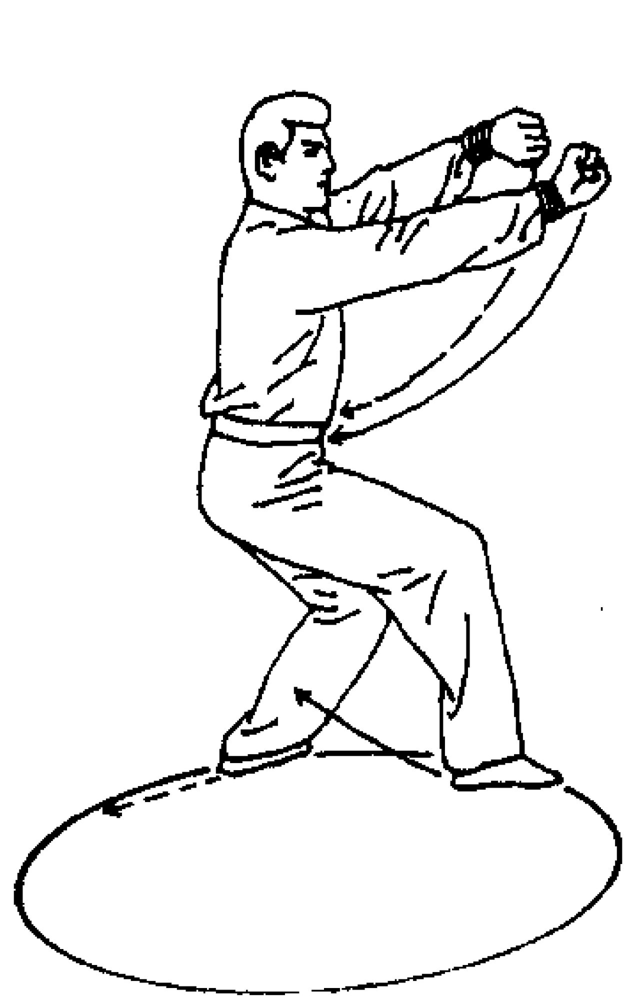


图1839

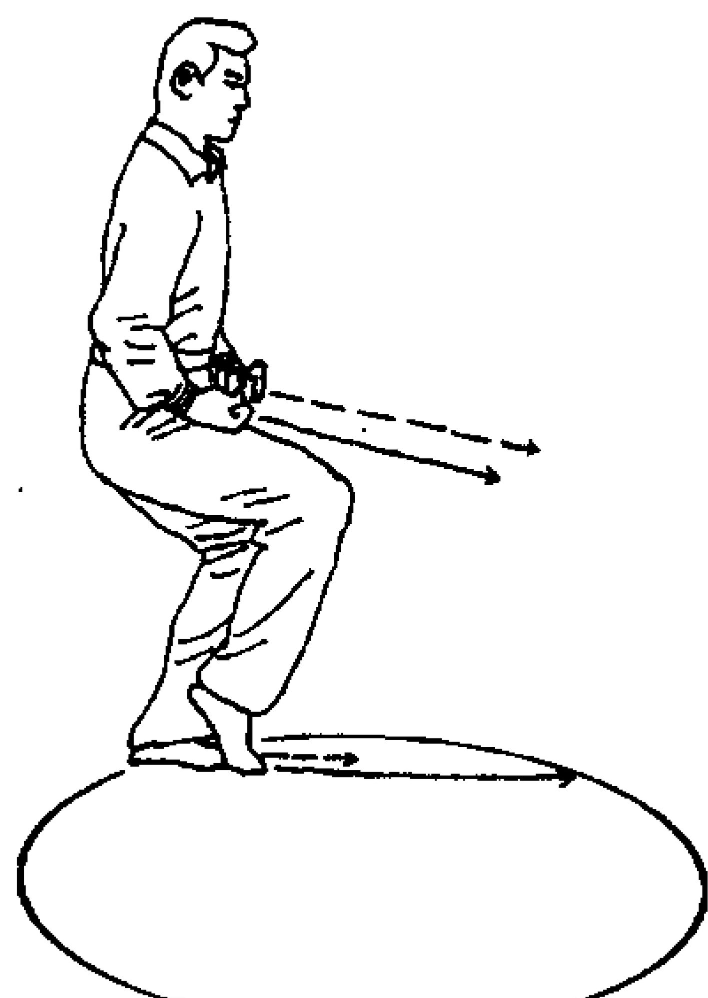


图1840

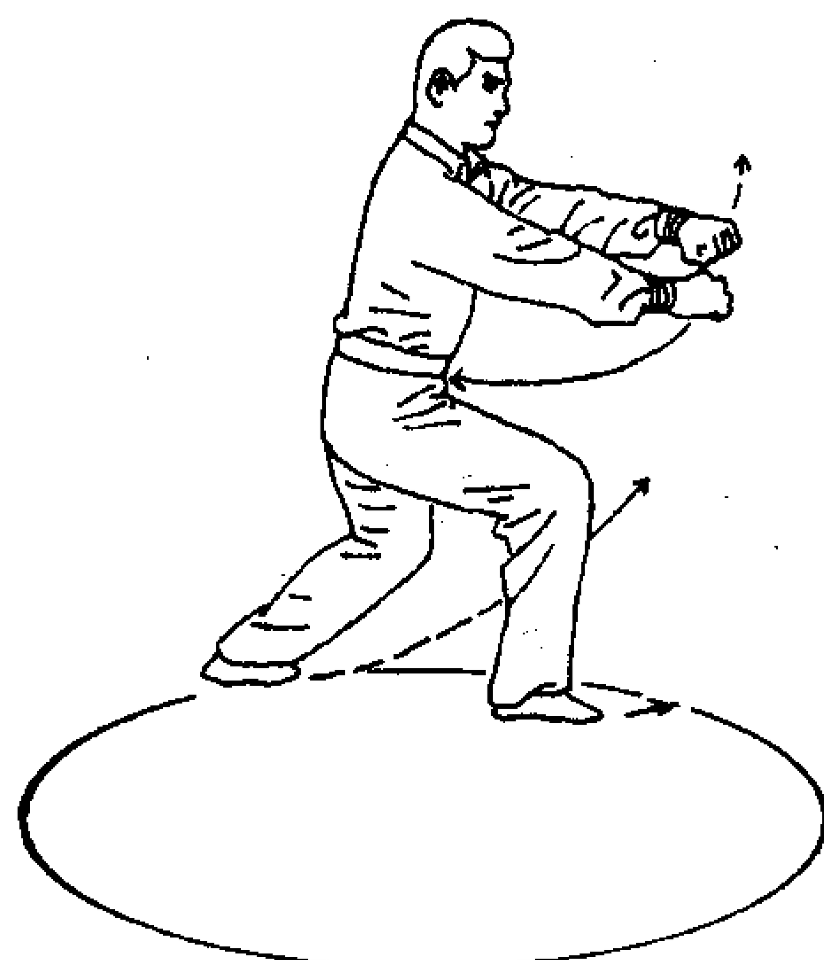


图1841

8. 狮子抱球：接前式。右脚微向前进，提左脚与右膝平，右脚独立。同时左手上捧与右肩平，右手下落于腹前。两手心上下相对抱球。眼看右肩前（如图1842）。

9. 回身探掌：接前式。向身后落左步，身向左后转，右脚尖内扣。同时随转身左手下落经左胯向左后方平肩反掌探出。右手端于右腰间。眼看左掌（如图1843）。

10. 十字穿掌：接前式。向左脚前大上右步，收并左脚虚点地。同时右手从左臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外（如图1844）。

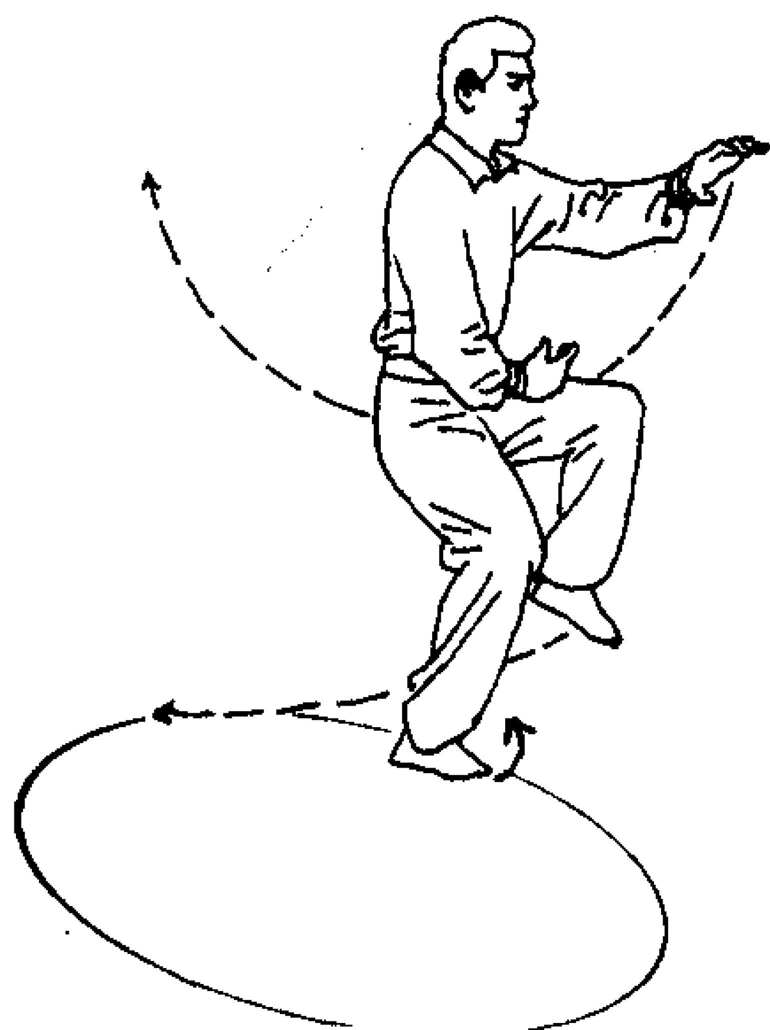


图1842

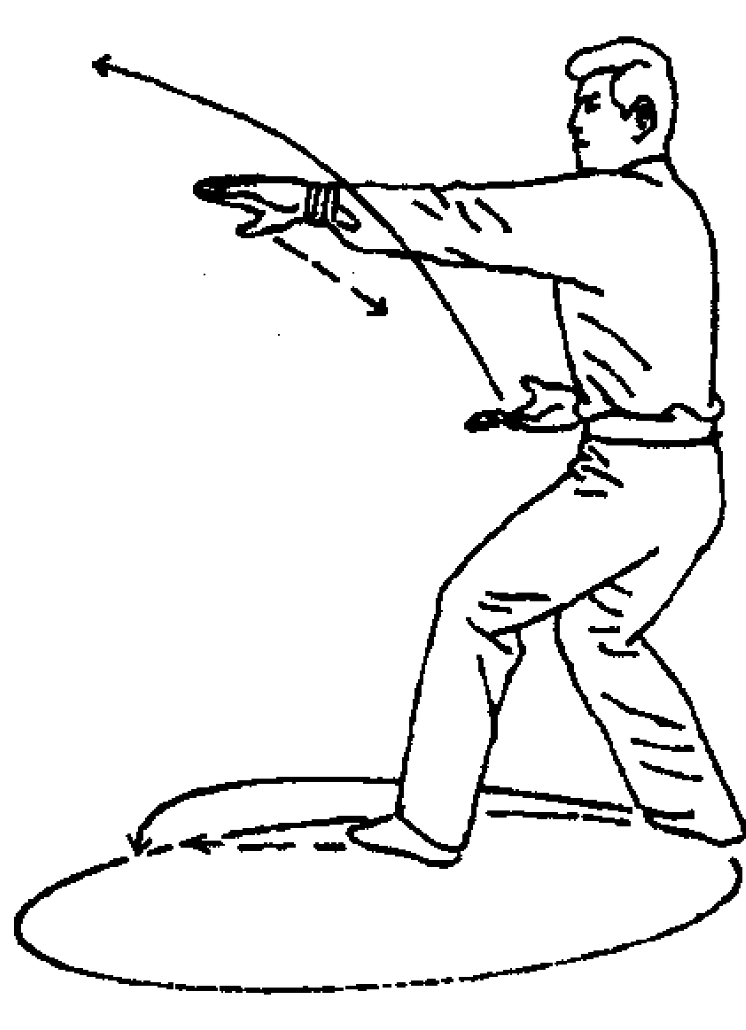


图1843

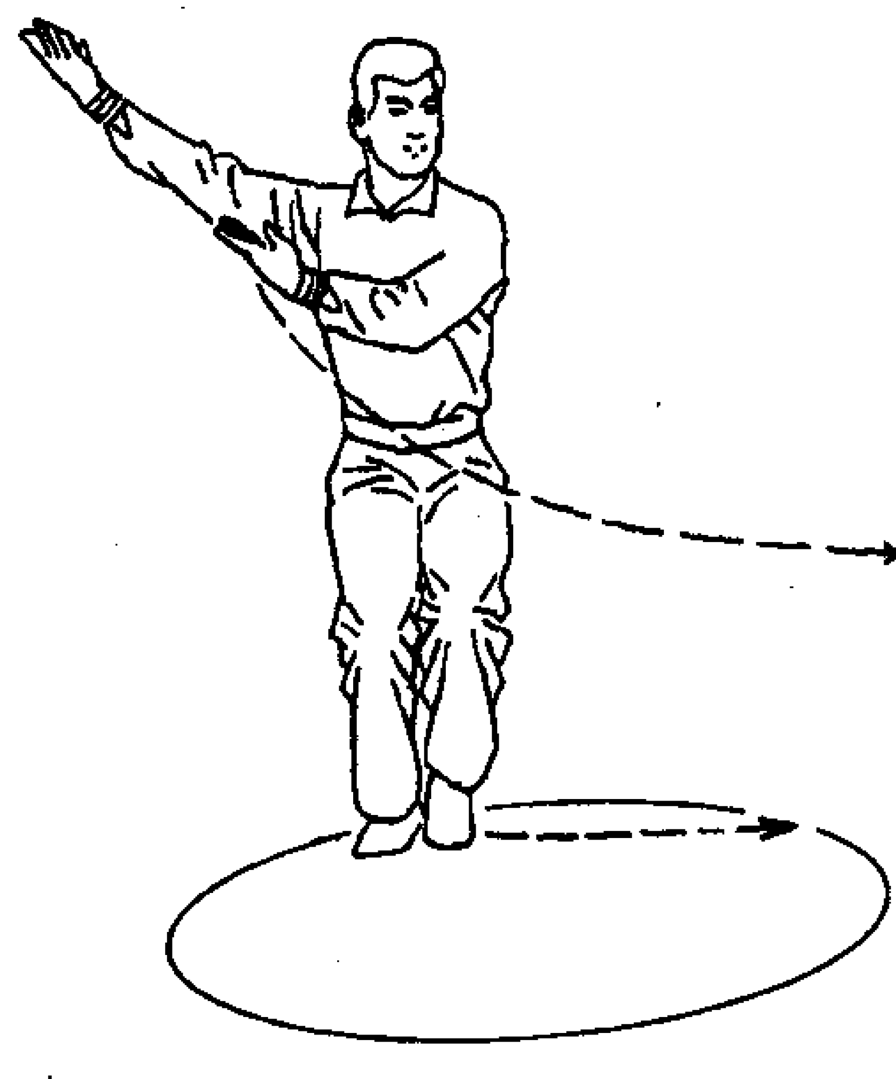


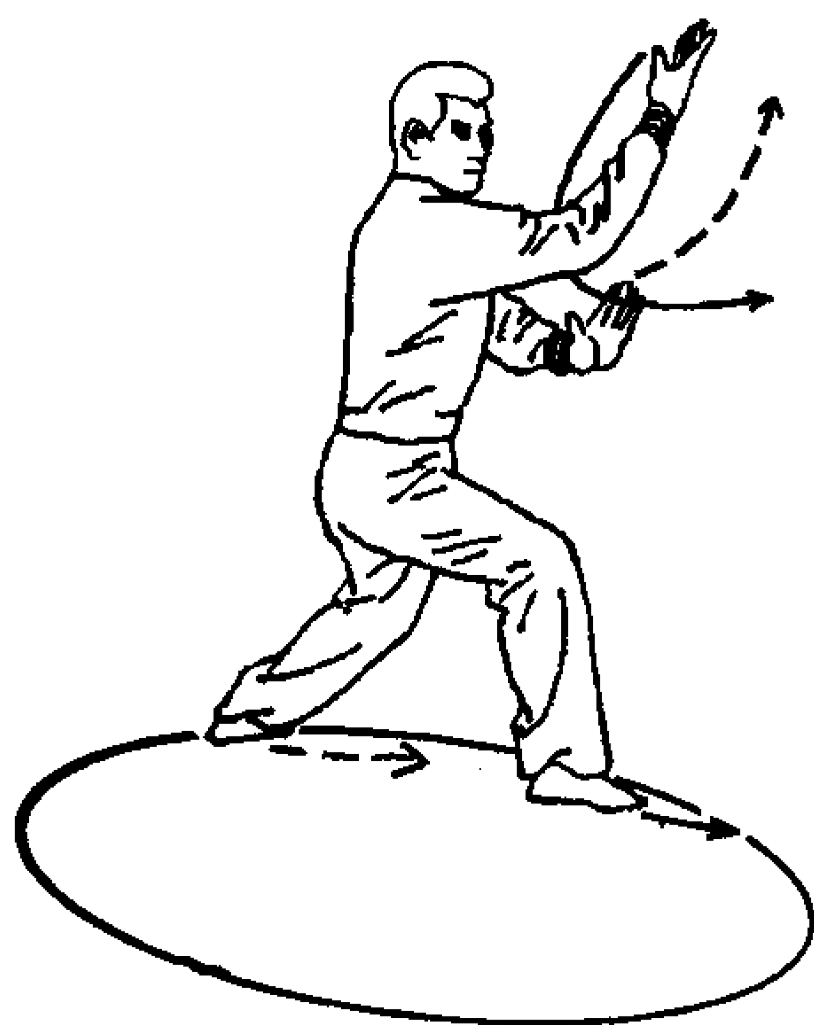
图1844

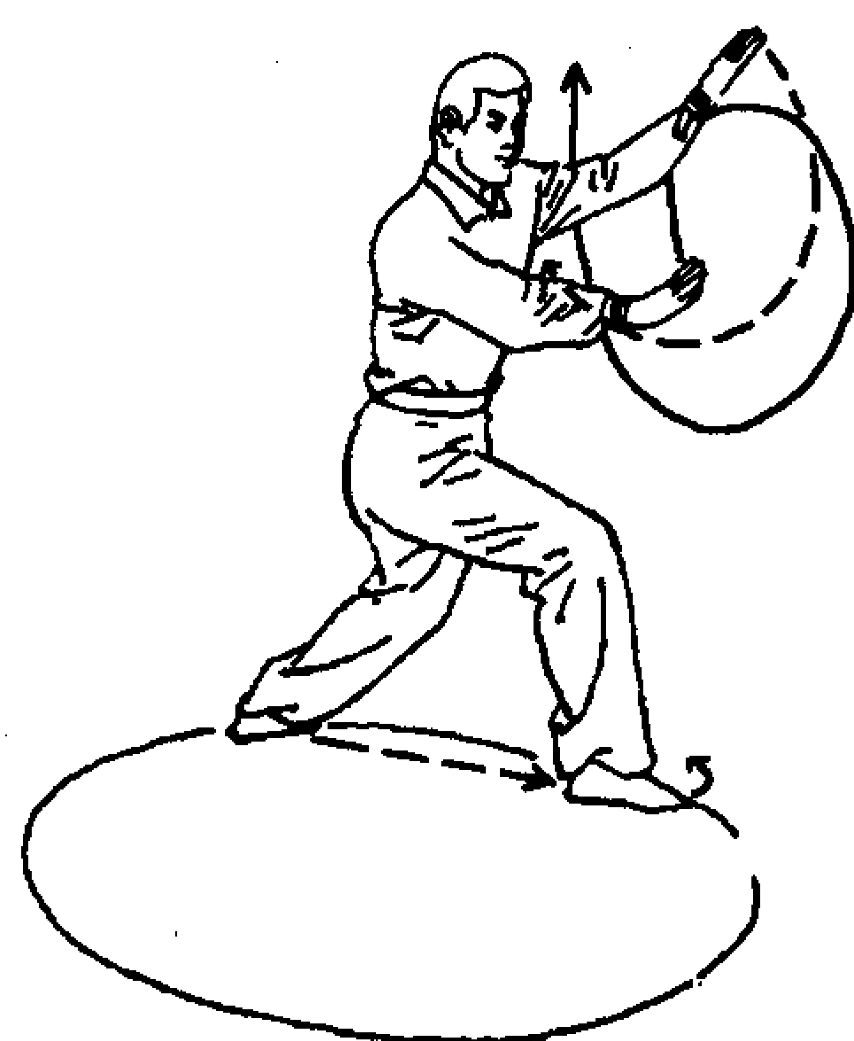
11. 回身挑掌：接前式。向左回身，左脚向左前方开一大步。身体正直坐于右腿。同时左手下落经腹由左腿内侧向前挑掌。右手伸向右后上方。眼看左掌（如图1845）。

12. 上步挑打掌：上动不停。向左脚前上右步，同时右手仰掌向前上挑托，左手俯掌向右肘下前按，重心坐于左腿。眼向前平看。呈上步挑打掌（如图1846）。

13. 进步挑打掌：接前式。动作不停，进右步，微跟左步，同时左手仰掌向前上挑托，右手俯掌向左肘下前按，重心坐于左腿。眼向前平看。呈进步挑打掌（如图1847）。


图 1845

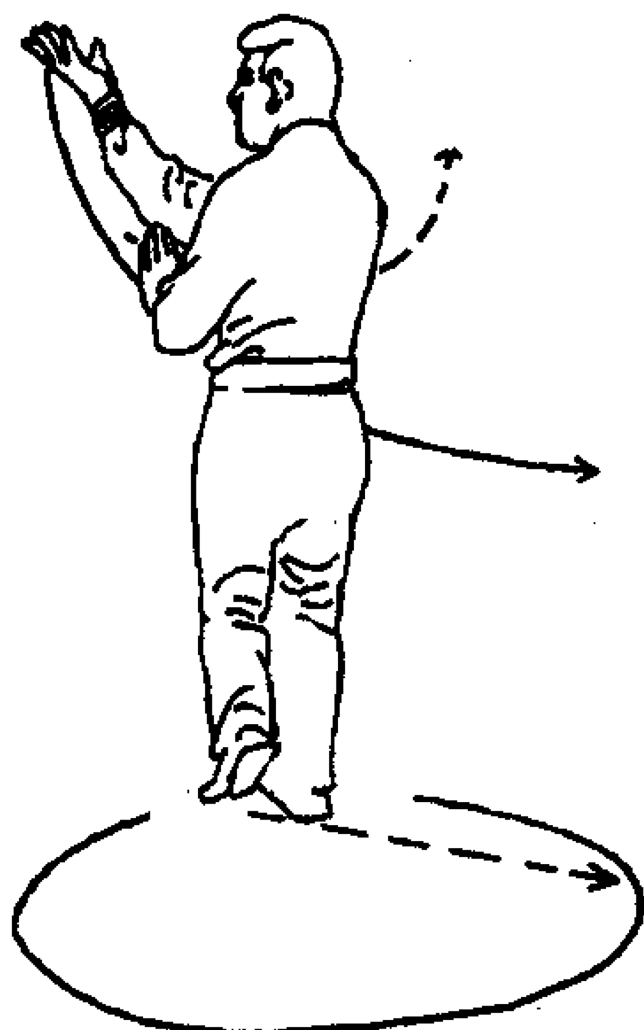

图 1846

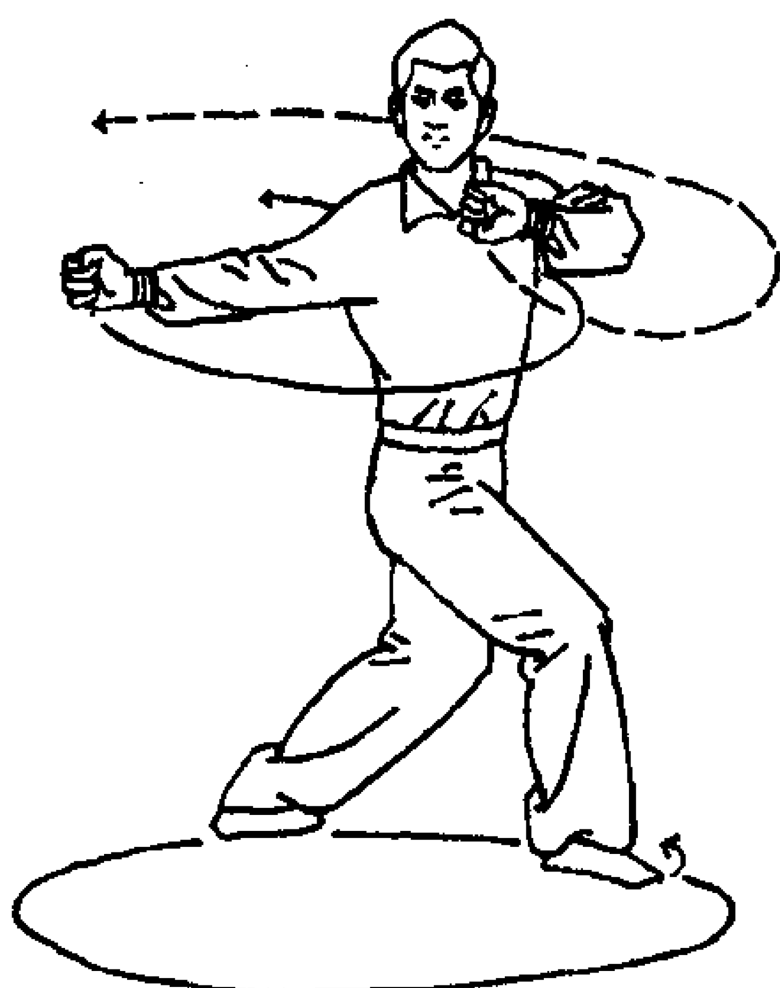

图 1847

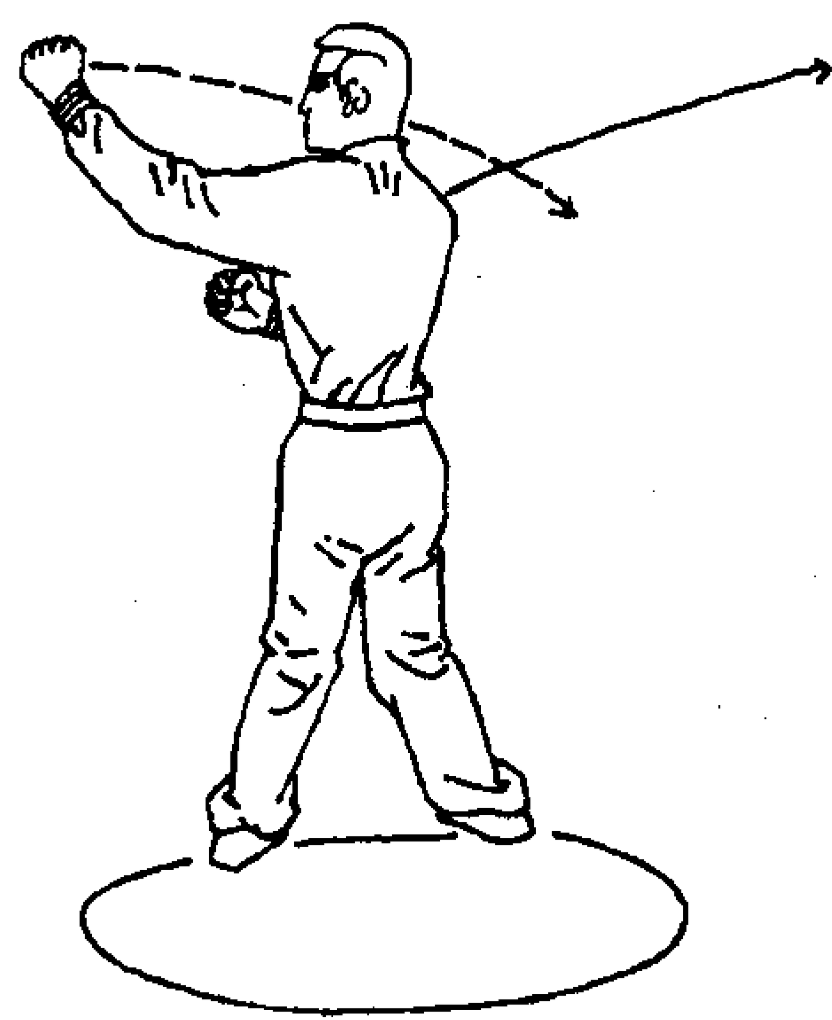
14. 缠肘领手：接前式，动作不停。左手由左向右横拦，右手自左肘下向前、向上、向下缠领对方左臂，摆向左肩。左手俯于右臂内侧，同时右脚尖内扣，收并左脚于右脚内侧，右脚踏实，眼看右手。呈之为缠肘领手式（如图1848）。

15. 卧步震心捶：接前式，动作不停。左手自右肘下向右臂外侧穿出，领拿对方左臂，引向左额前，同时向右脚后倒插左脚，呈卧步。同时右手变拳，由左臂内侧自上向下、向右后打出震心捶，眼看右拳，呈之为卧步震心捶（如图1849）。

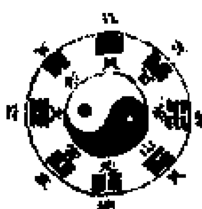
16. 左转身捶：接前式。右脚尖内扣，向左转身180度，背对圈里，面向圈外，同时右拳摆向左肩前，左拳由右臂下向左后上方摆出打左转身捶，击打对方右太阳穴，呈之为左转身捶式（如图1850）。


图 1848


图 1849


图 1850

17. 右转身捶：接前式，动作不停。左拳自左向右横拦，同时向右转身，右手握拳自左肘下沿右臂外侧向上、向前、向右横摆，击打对方左太阳穴。左拳俯于右臂内侧，眼看右拳，呈之为右转身捶式（如图1851）。



18. 回身探掌。接前式。右脚尖内扣，收并左脚于右脚内侧，同时向左转身，向左前方摆出左步落正圈。同时右手收回右腰间，左手反掌随转身向左前方平肩探出。眼看左掌。呈回身探掌式（如图 1852）。

19. 十字穿掌：接前式。向左脚前扣上右步，收并左脚虚点地，同时右手从左肘下向前上方穿出，左手落于右肘弯处，眼看左肩前。呈十字穿掌（如图 1853）。

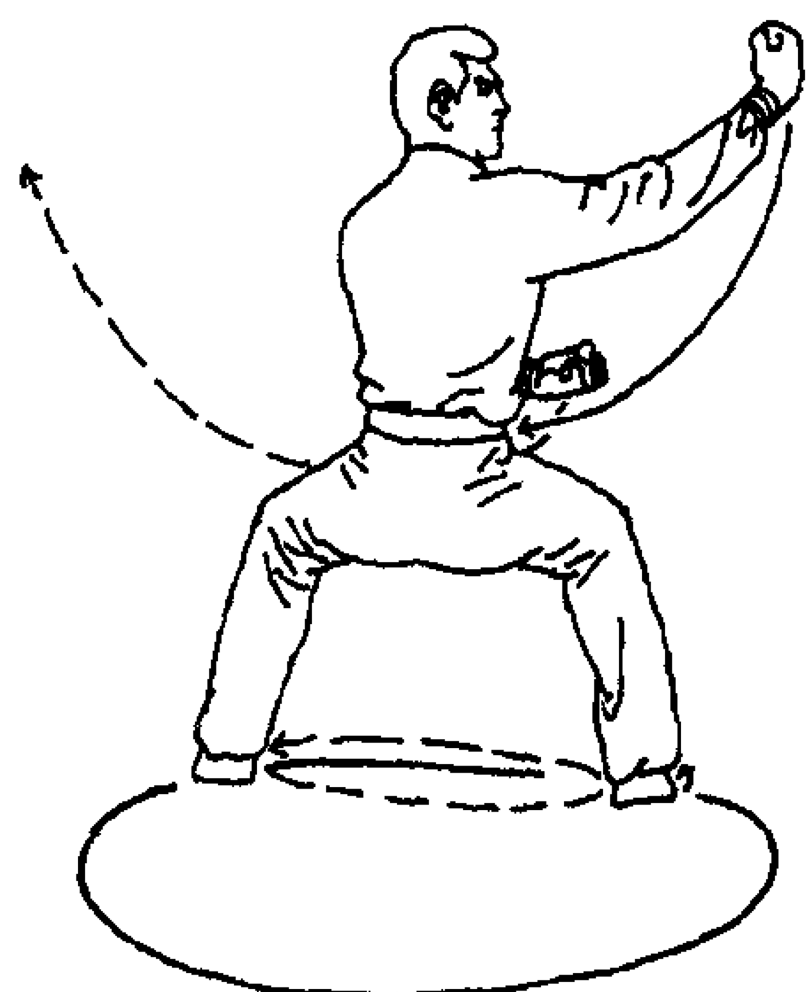


图 1851

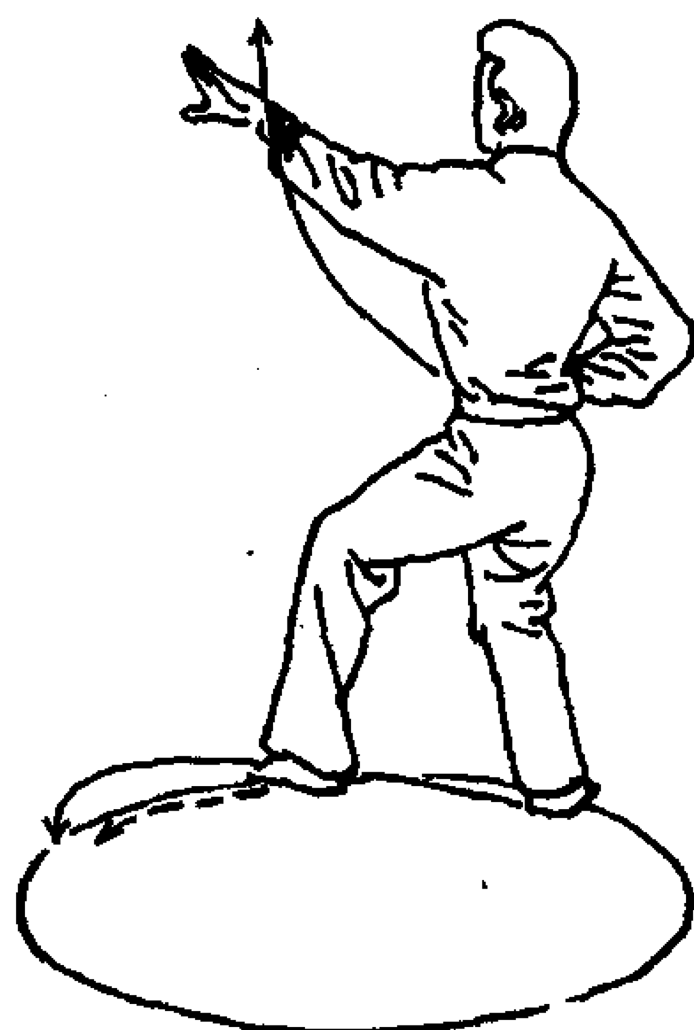


图 1852

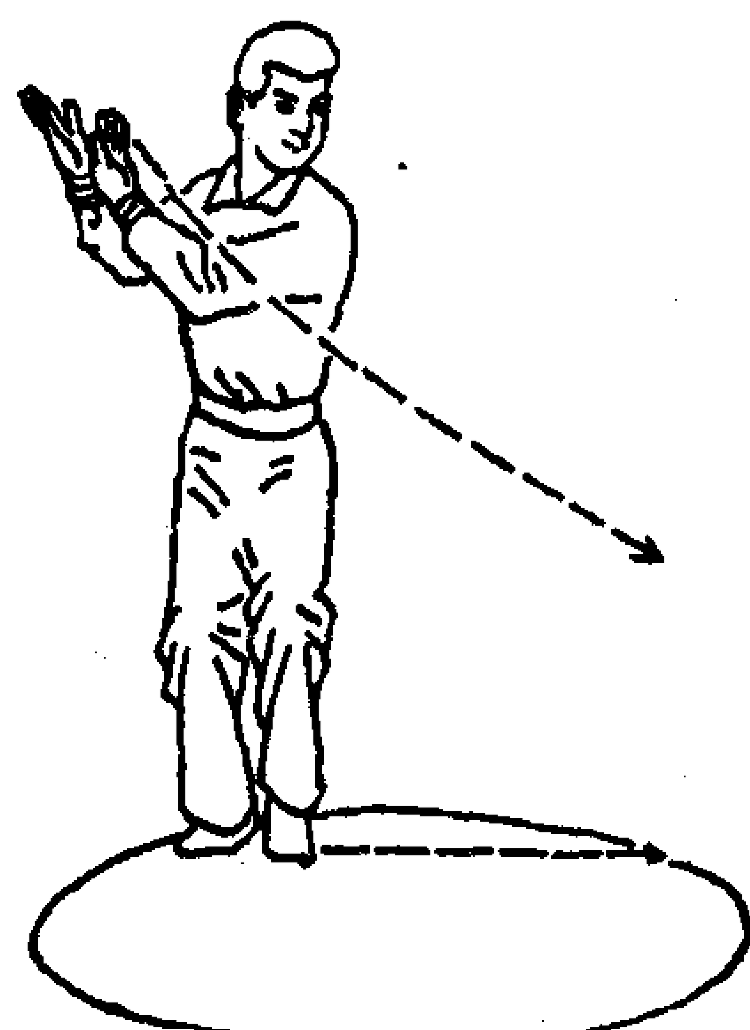


图 1853

20. 回身挑掌：接前式。向左前方开左步，向左回身。身体正直下坐于右腿。同时左手下落经腹由左腿内侧向下向前挑掌。右手伸向右后上方。眼看左掌（如图 1854）。

21. 猿猴扳枝：接前式，收并左脚虚点地。同时左手向前向右向回扳掌捋带。右手端于右腰间。眼看左掌（如图 1855）。

22. 叶底偷桃：接前式。向左前方摆出左步，同时向左扭腰，左手向左后带，同时右手俯掌向左肘上穿掌。眼看左肘外。呈叶底偷桃式（如图 1856）。



图 1854

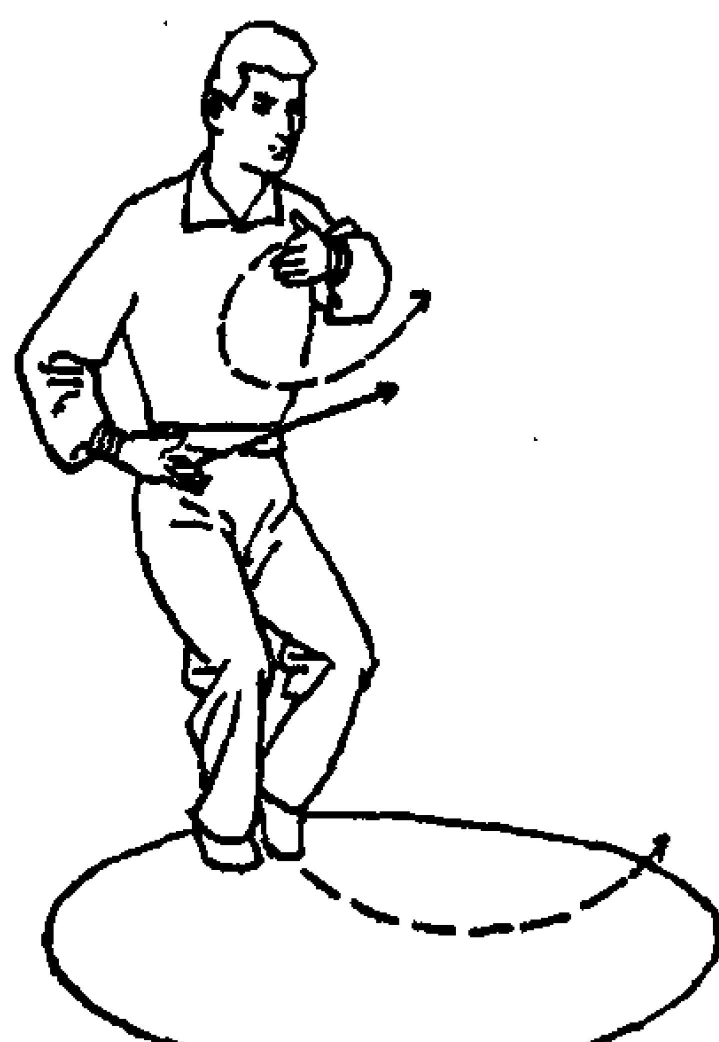


图 1855

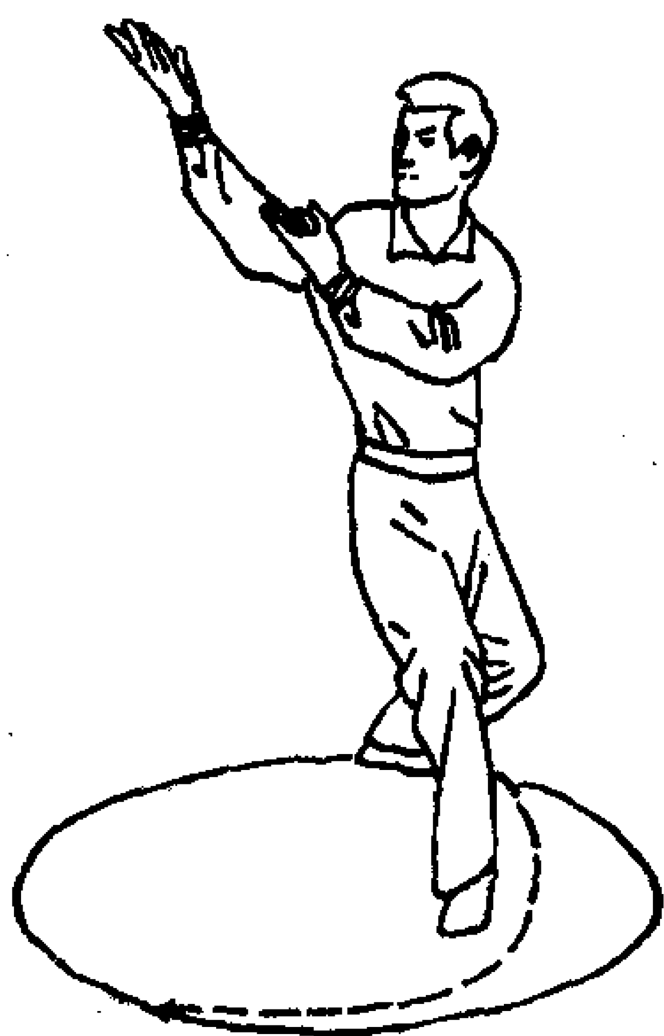


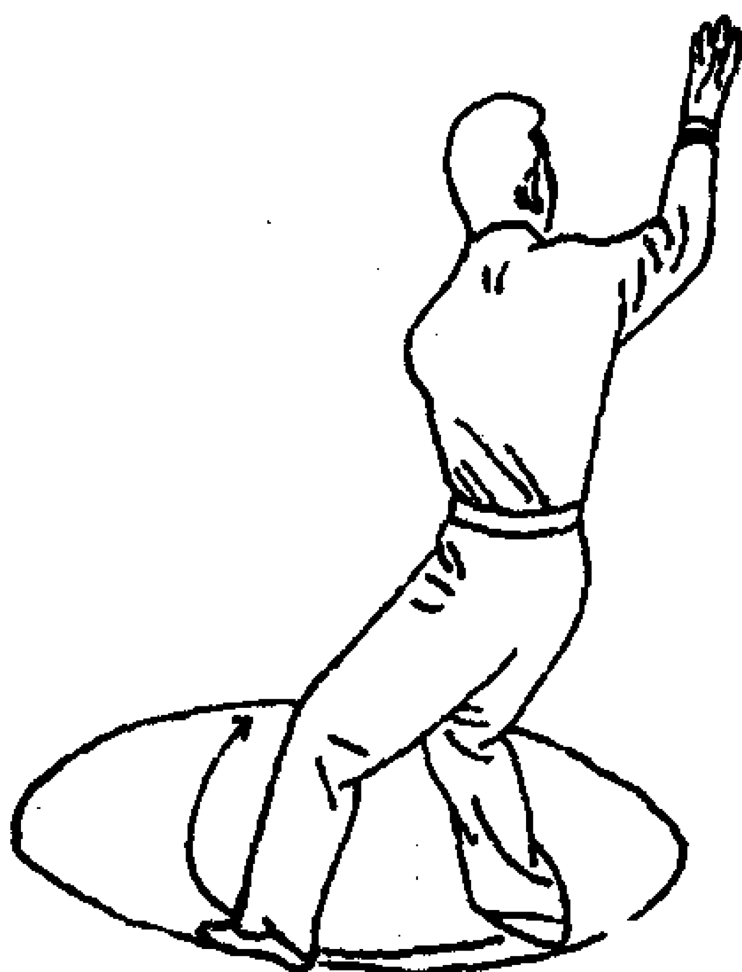
图 1856

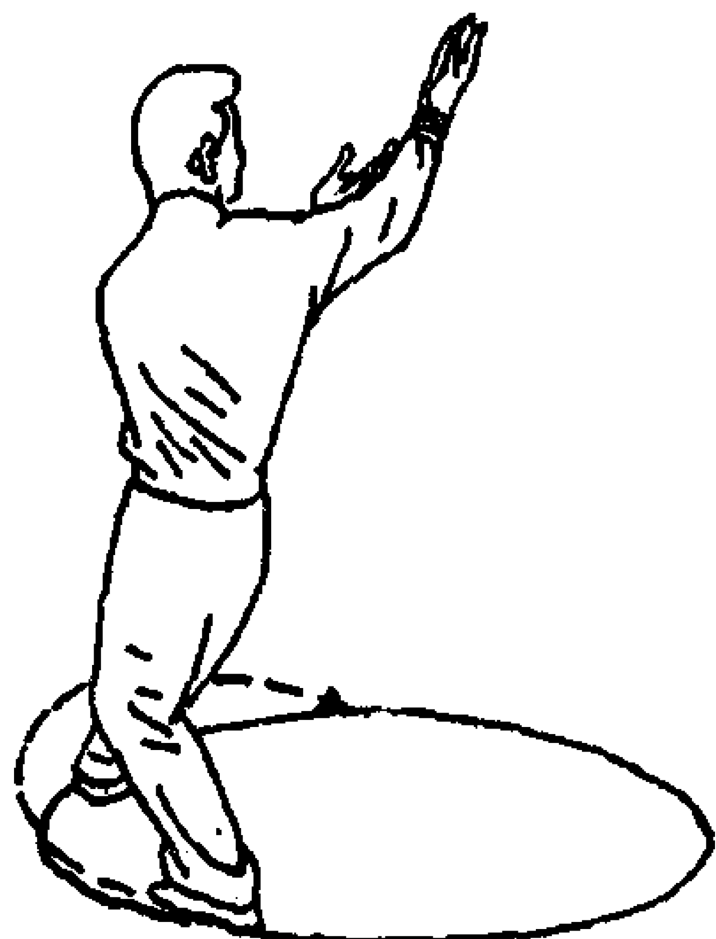
23. 鸿雁出群：接前式。弓左膝，重心前移，同时左手向前推按。向右脚前摆上右步（第一步）右手从左肘下旋掌向右前上方摆出。向右扭腰。眼看右掌（如图 1857）。

24. 青龙飞天。接前式，弓右膝，重心前移，向右脚前扣上左步（第二步）。双臂向右后上方上伸后摆。腰向右扭。眼看右掌（如图 1858）。

上动不停。弓左膝，重心前移，向左脚前摆上右步（第三步）。腰向右扭，双臂向右后方上伸后摆（如图1859）。


图1857


图1858


图1859

上动不停。弓右膝，重心前移，向右脚前扣上左步，（第四步）。向右扭腰，双臂向右后方上伸后摆。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图1860）。

25. 青龙摆首：接前式。向左脚前大圈上摆右步。同时双掌向后摆，向回带，向前推按，在左耳前方以顺时针方向平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图1861）。

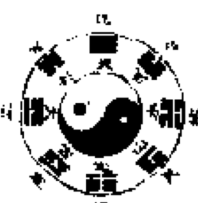

图1860


图1861

26. 白虎坐地：接前式。向右前扣上左步，双掌同时旋转使两手心均翻向外，向右扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。头向上顶，身向下坐。右掌在上、在前，手指与眉齐；左掌在下、在后，在右肘内侧。两腿曲立，两膝相扣，重心下坐于左腿。五指微分，两掌如瓦拢，虎口圆撑。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图1862）。


图1862


图1863



27. 乾坤旋转：接前式，动作不停。向右脚前扣上左步，以白虎坐地式，沿圈不断向右走转。呈乾坤旋转中地盘右转法（如图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势

沿圈向右走转，呈为地盘右转。其姿势为：右手在前在上，指尖与眉齐：左手在后，在下，指尖与右肘尖平。两掌如瓦陇，五指微分，虎口圆撑，腰向右扭转，前掌对向转圈圆心方向。右手食指对鼻尖，眼看右手虎口。头向上顶，身向下坐，两腿曲立，两膝相扣。空胸拔顶，尾闾中正。左肩向前扣，右肩向后摆，左掌向右肘下后推。两臂如抱单鱼之形。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1864）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手拧臂圆撑胸前抱球。右手在上、高与胸齐，手心向下；左手在下，高与腹平，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1865）。

（2）摆步藏花：接前式，动作不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张（如图 1866）。



图 1864

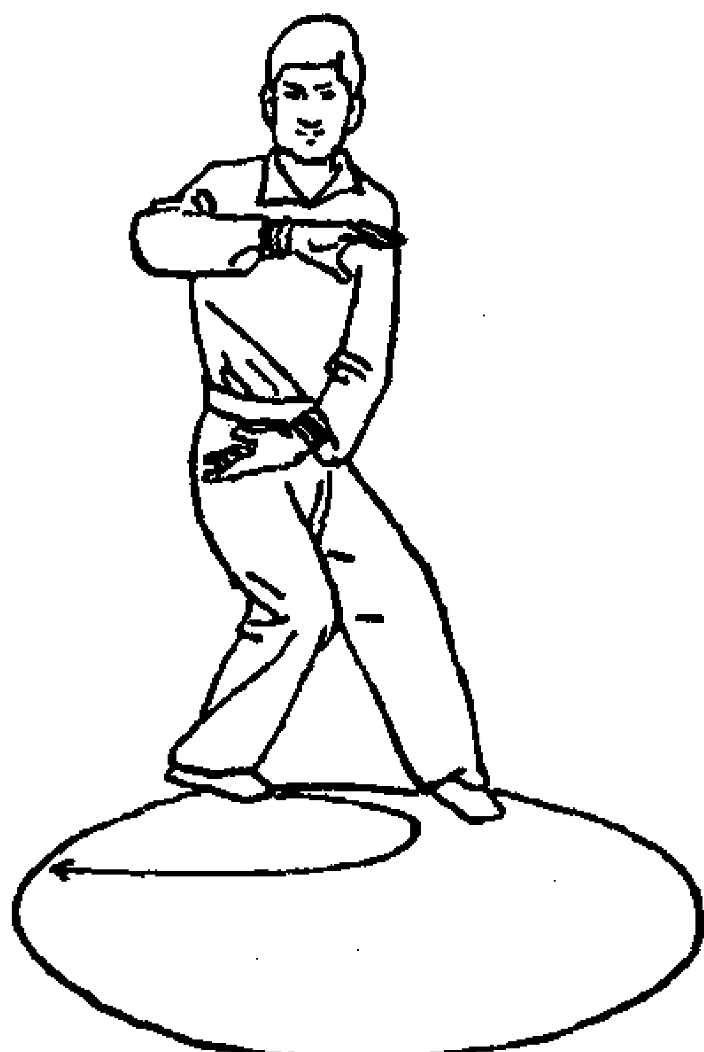


图 1865



图 1866

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿，向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即捋回左腰间，同时右手随转身向右后方划弧，经右腰处翻转手心向上，由腹前向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1867、1868）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张，左手仍

端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1869）。

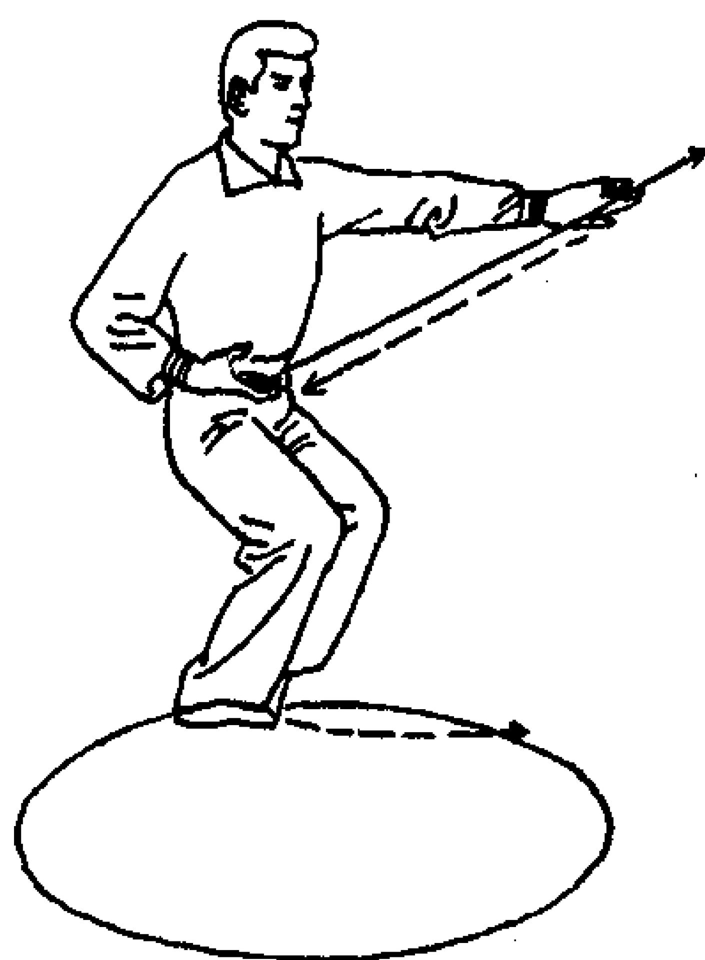

图 1867


图 1868

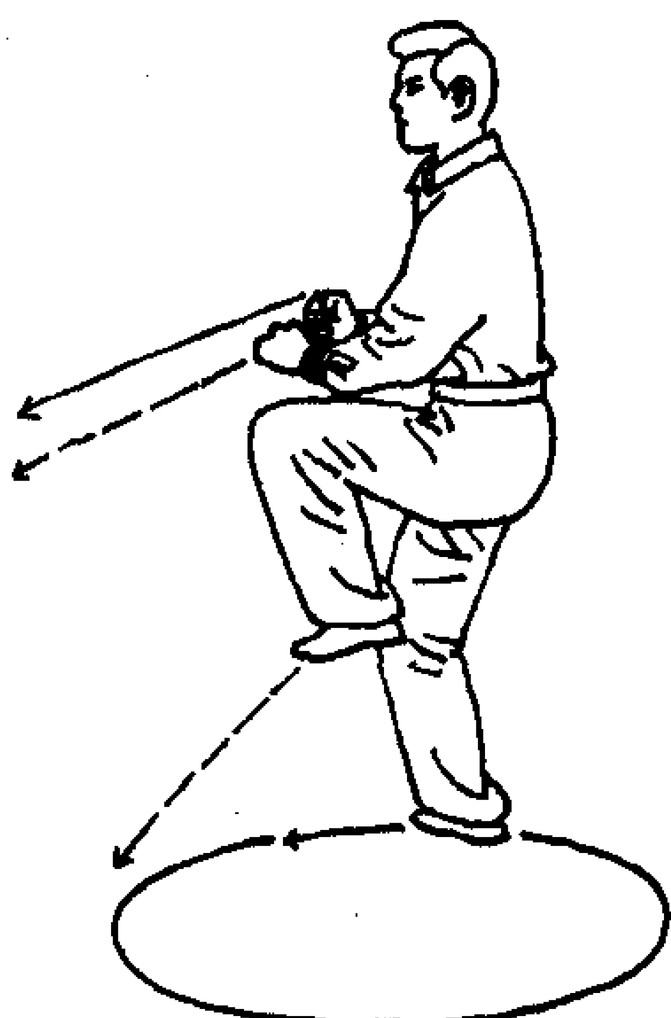

图 1869

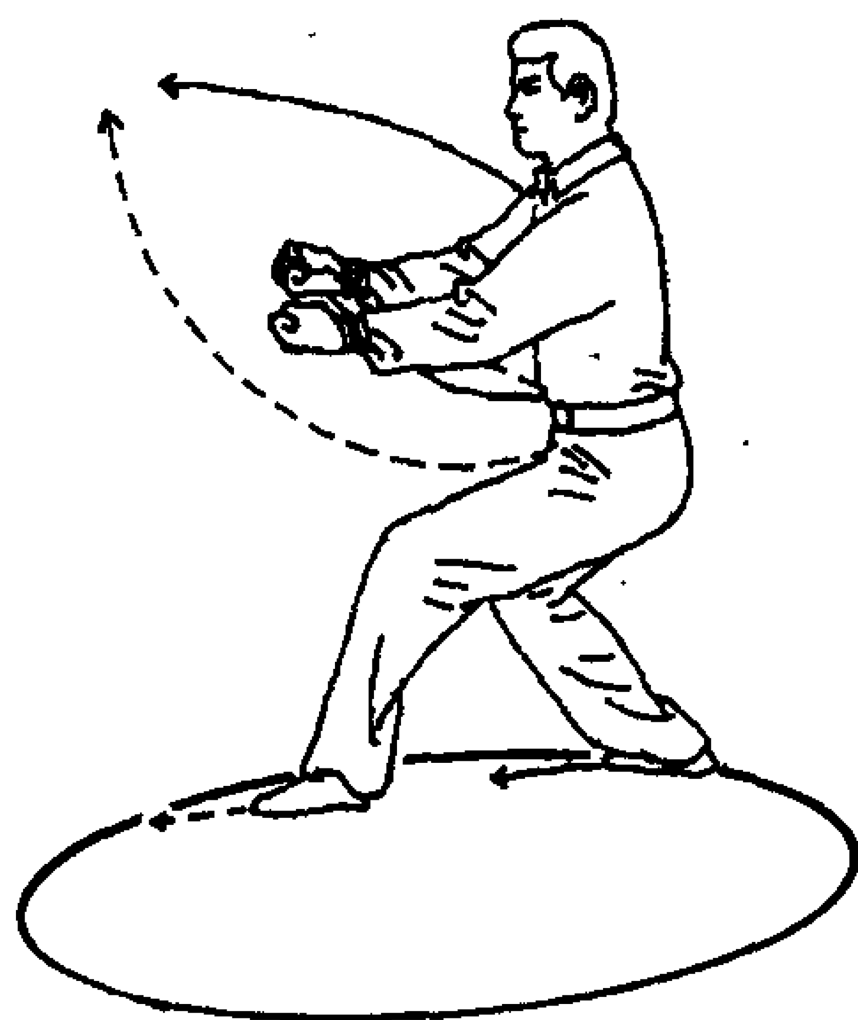
4. 抽梁换柱：接前式。向左退左步，收并右脚不落地。同时双手摆向左胯外。左脚独立。眼看右肩前（如图 1870）。

上动不停。向右前方跳进右步，跟并左脚不落地，右脚独立。同时双手握拳由左后向上向前轮劈砸下收手腹前。眼看左肩前。呈抽梁换柱式（如图 1871）。

5. 阴拳栽打：接前式。向前落进左步。同时双手握拳手心向上，阴拳向对方小腹处并行栽打。眼看双拳（如图 1872）。


图 1870


图 1871


图 1872

6. 双封贯耳：接前式。向前进左步，微跟右步，同时双拳由腹前左右分开，由下向外向上圈打对方两耳门。呈双封贯耳。眼看前上方（如图 1873）。

7. 仙人拉锯：接前式动作不停。向后直退右步，收并左脚不落地，右脚独立。同时双拳翻转拳心向上，顺对方两臂上面向腹前回拉。眼向前平看（如图 1874）。

上动不停。向前落进左步，微跟右步。同时双拳翻转使拳心向下，以阳拳并力向前撞之。呈仙人拉锯式（如图 1875）。

8. 狮子抱球：接前式。左脚微向前进，提右脚与左膝平，左脚独立。同时右手上捧与左肩平，左手下落于腹前。两手心上下相对抱球。眼看左肩前（如图 1876）。


图 1873

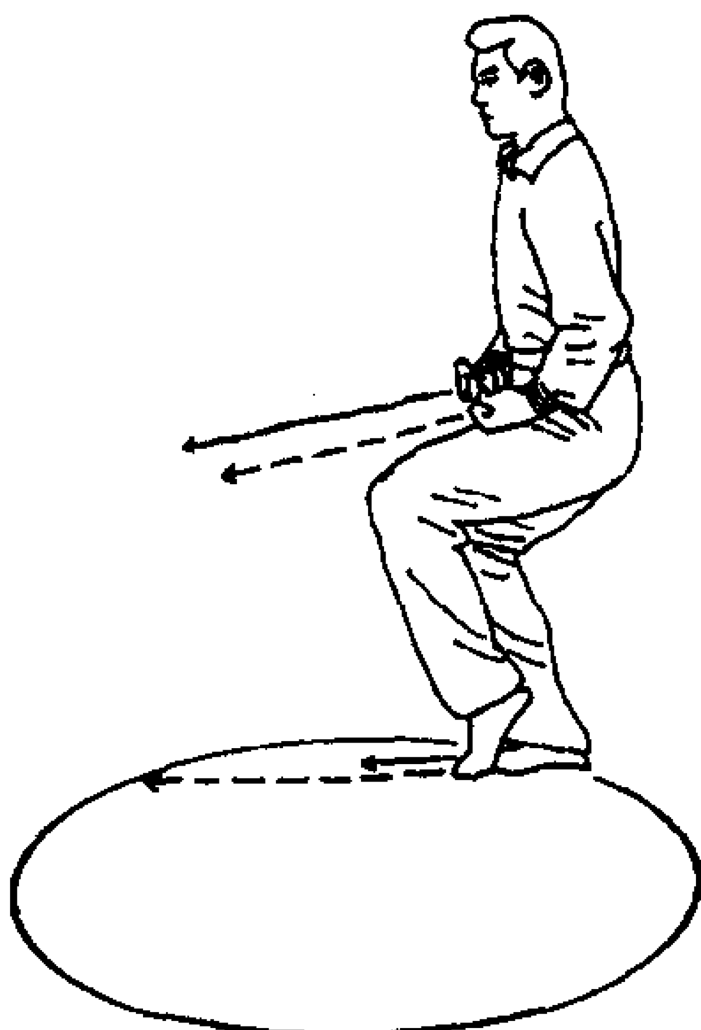
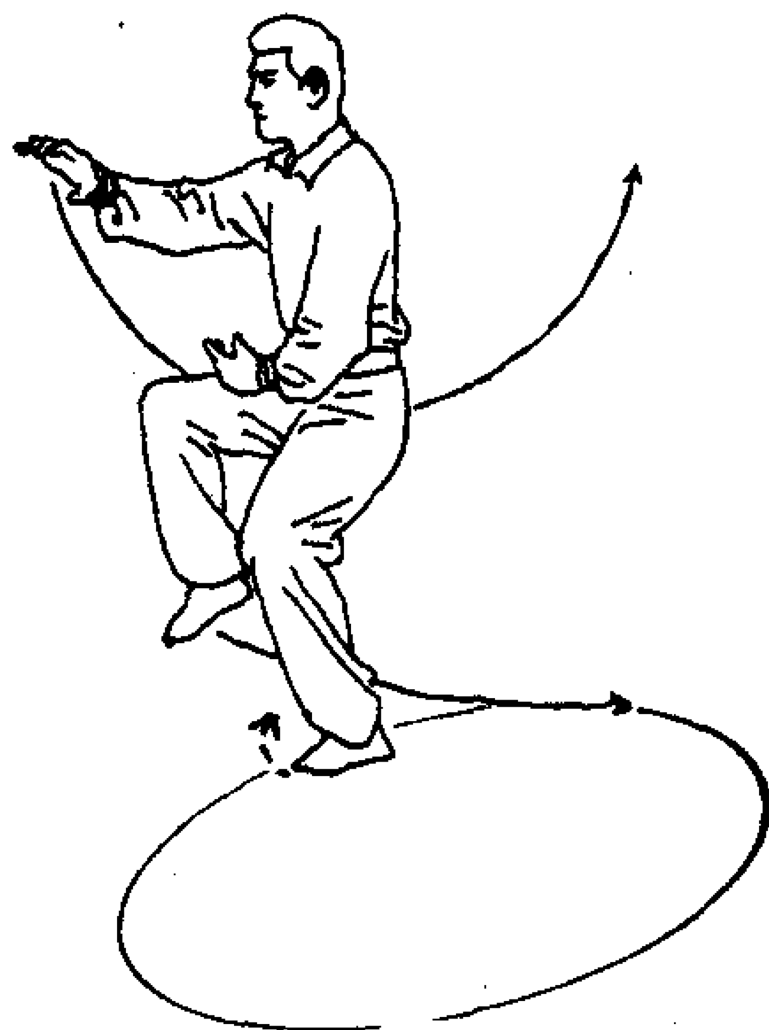
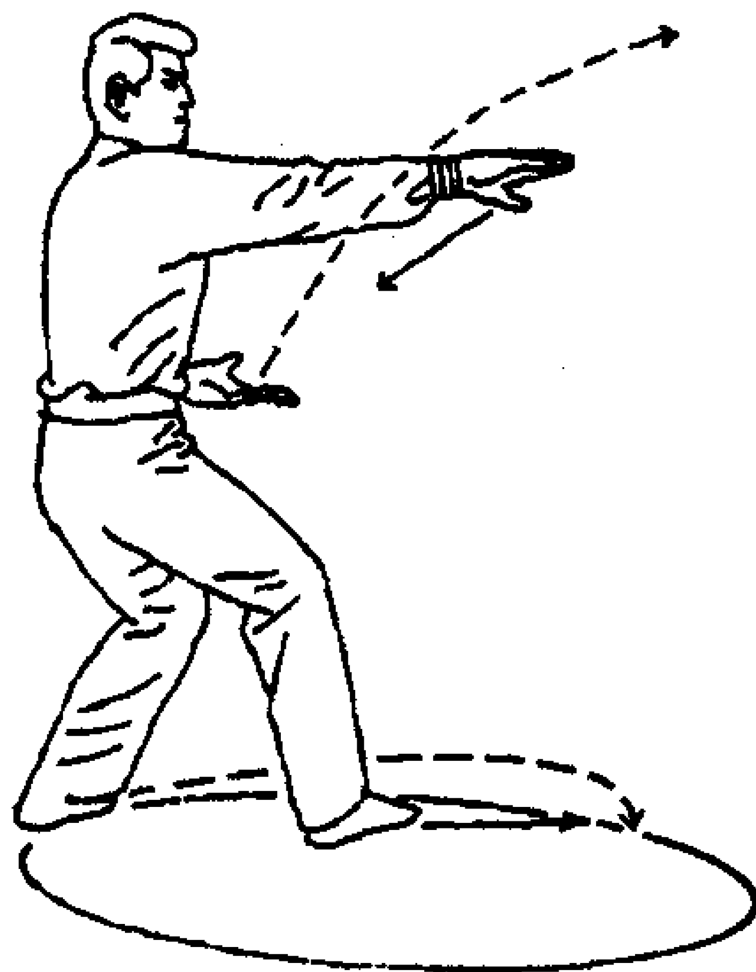

图 1874

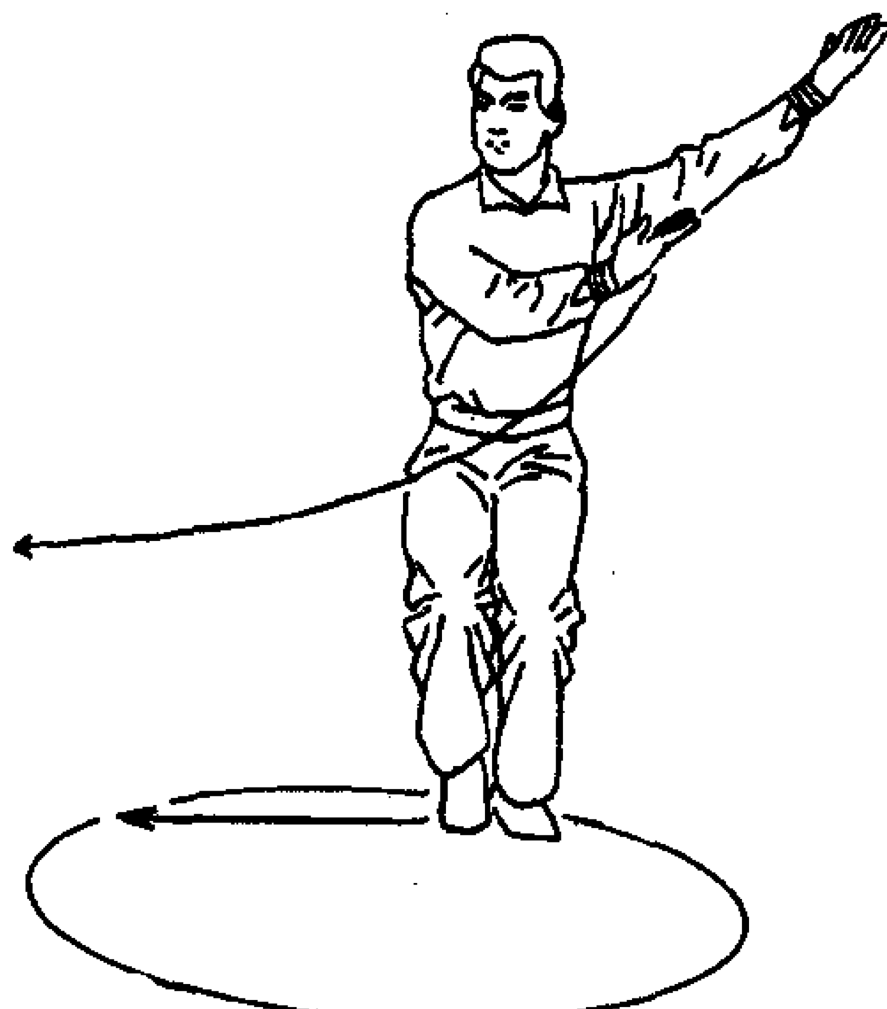

图 1875

9. 回身探掌：接前式。向身后落右步，身向右后转，左脚尖内扣。同时随转身右手下落经右胯向右后方平肩反掌探出。左手端于左腰间。眼看右掌（如图 1877）。

10. 十字穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地。同时左手从右臂下向前上方穿出，左手落于右肘弯处。两臂十字交叉。眼看左肩外（如图 1878）。


图 1876


图 1877


图 1878

11. 回身挑掌：接前式。向右回身，右脚向右前开一大步。身体正直坐于左腿。同时右手下落经腹由右腿内侧向前挑掌。左手伸向左后上方。眼看右掌（如图 1879）。

12. 上步挑打掌：上动不停。向右脚前上左步，同时左手仰掌向前上挑托，右手俯掌向左肘下前按，重心坐于右腿。眼向前平看。呈上步挑打掌（如图 1880）。

13. 进步挑打掌：接前式，动作不停。进左步，微跟右步，同时右手仰掌向前上挑托，左手俯掌向右肘下前按，重心坐于右腿。眼向前平看。呈进步挑打掌（如图 1881）。

14. 缠肘领手：接前式，动作不停。右手由右向左横拦，左手自右肘下沿右臂外侧向前、向上、向下缠领对方右臂，摆向右肩。右手俯于左臂内侧，同时左脚尖内扣，收并右脚于左脚内侧，左脚踏实，眼看左手。呈之为缠肘领手式（如图 1882）。

15. 卧步震心捶：接前式，动作不停。右手自左肘下向左臂外侧穿出，领拿对方右


图 1879

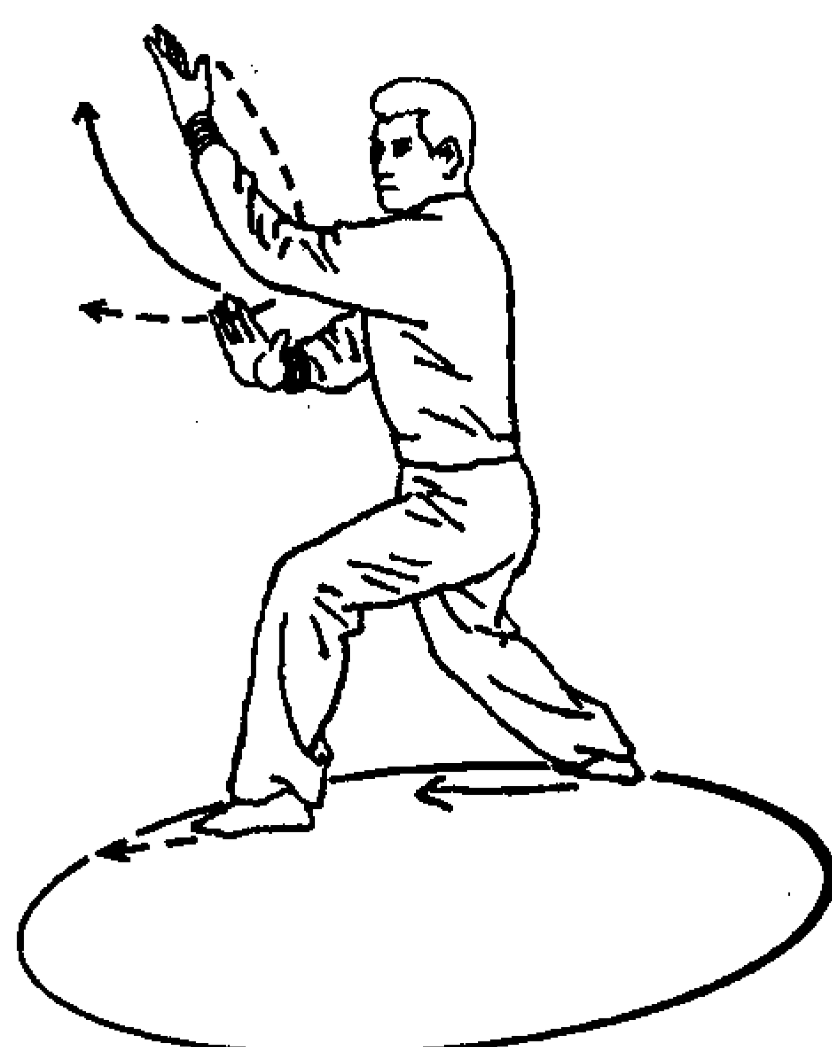
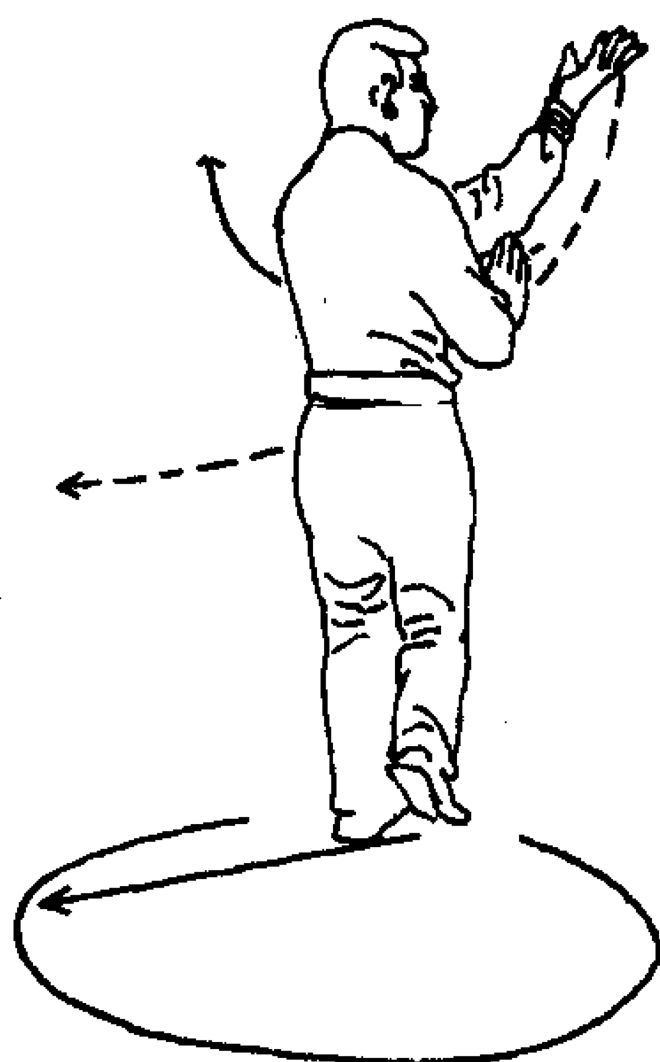
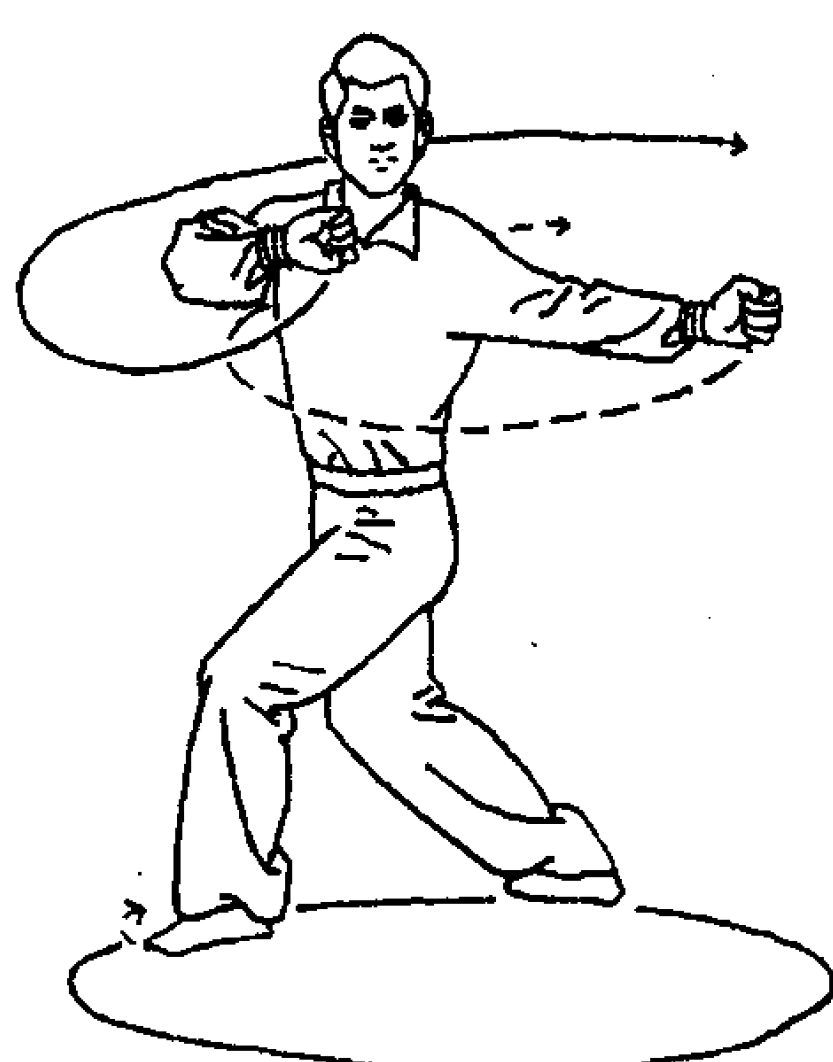

图 1880

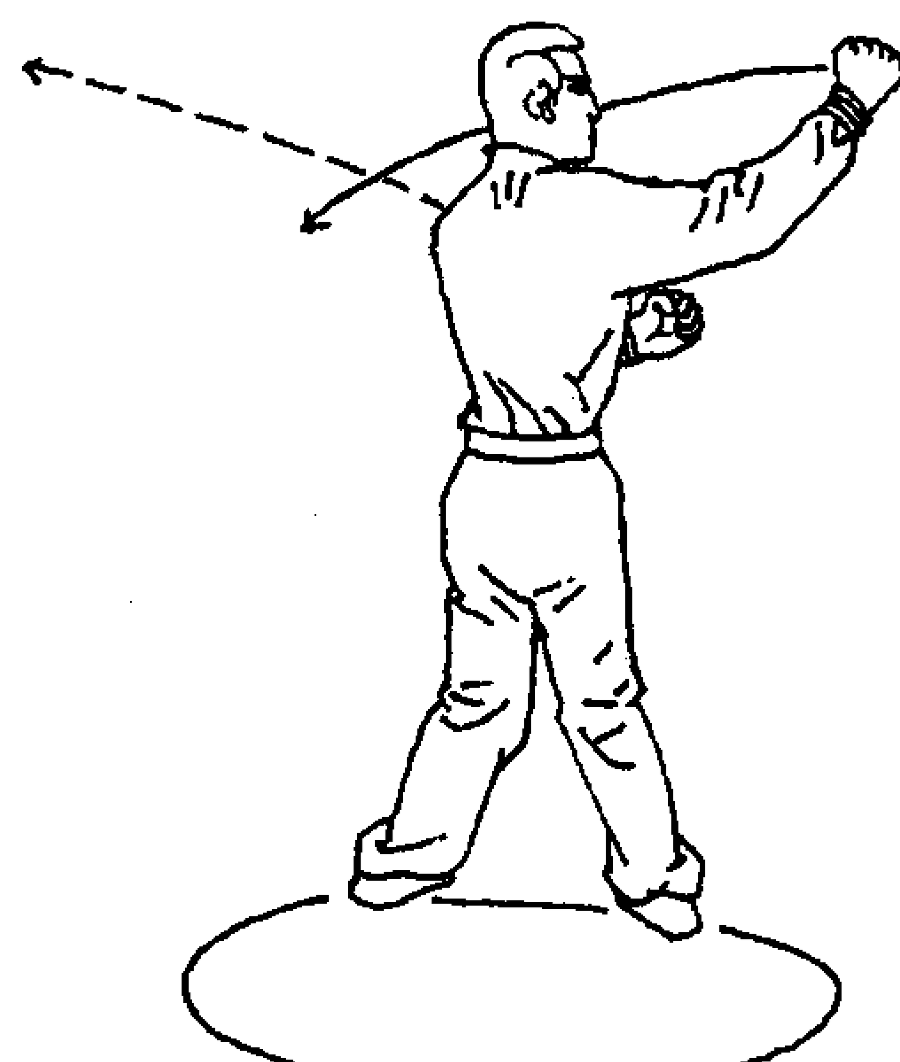

图 1881

臂，引向右额前，同时向左脚后倒插右脚，呈卧步。同时左手变拳，由右臂内侧自上向下、向左后打出震心捶，眼看左拳，呈之为卧步震心捶（如图 1883）。

16. 右转身捶：接前式。左脚尖内扣，向右转身 180 度，背对圈里，面向圈外，同时左拳摆向右肩前，右拳由左臂下向右后上方摆出打右转身捶，击打对方左太阳穴，呈之为右转身捶式（如图 1884）。


图 1882


图 1883


图 1884

17. 左转身捶：接前式，动作不停。右拳自右向左横拦，同时向左转身，左手握拳自右肘下沿左臂外侧向前、向上，向左横摆，击打对方右太阳穴。右拳俯于左臂内侧，眼看左拳，呈之为左转身捶式（如图 1885）。

18. 回身探掌。接前式。左脚尖内扣，收并右脚于左脚内侧，同时向右转身，向右前方摆出右步落正圈。同时左手收回左腰间，右手反掌随转身向右前方平肩探出。眼看右掌。呈回身探掌式（如图 1886）。

19. 十字穿掌：接前式。向右脚前扣上左步，收并右脚虚点地，同时左手从右肘下向前上方穿出，右手落于左肘弯处，眼看右肩前。呈十字穿掌式（如图 1887）。

20. 回身挑掌：接前式。向右前方开右步，向右回身。身体正直下坐于左腿。同时右手下落经腹由右腿内侧向下向前挑掌。左手伸向右后上方。眼看右掌（如图 1888）。

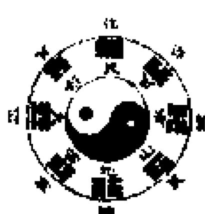




图 1885

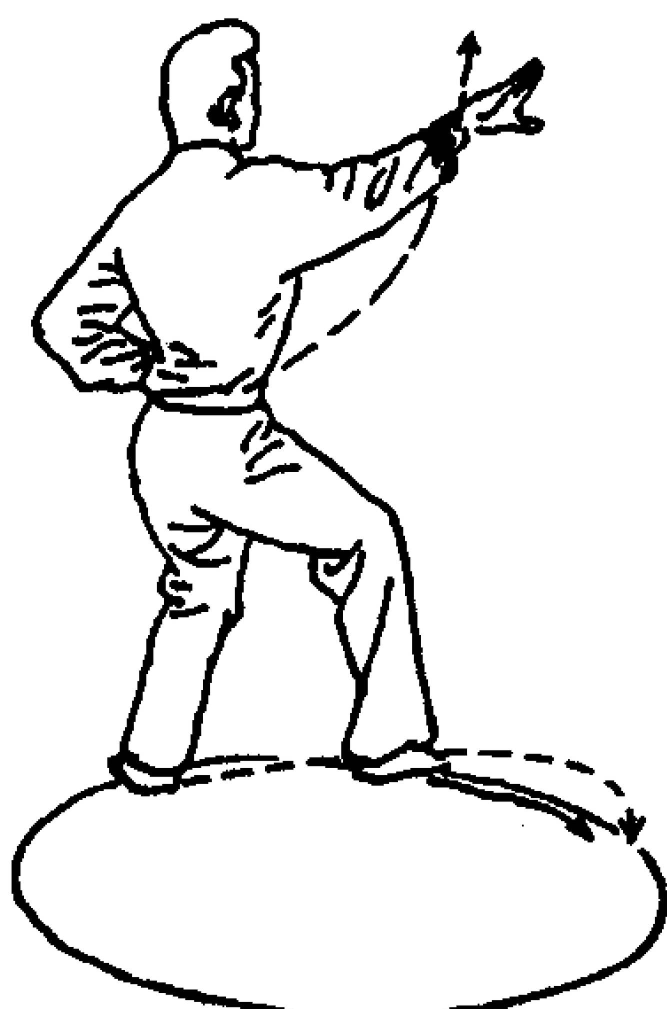


图 1886

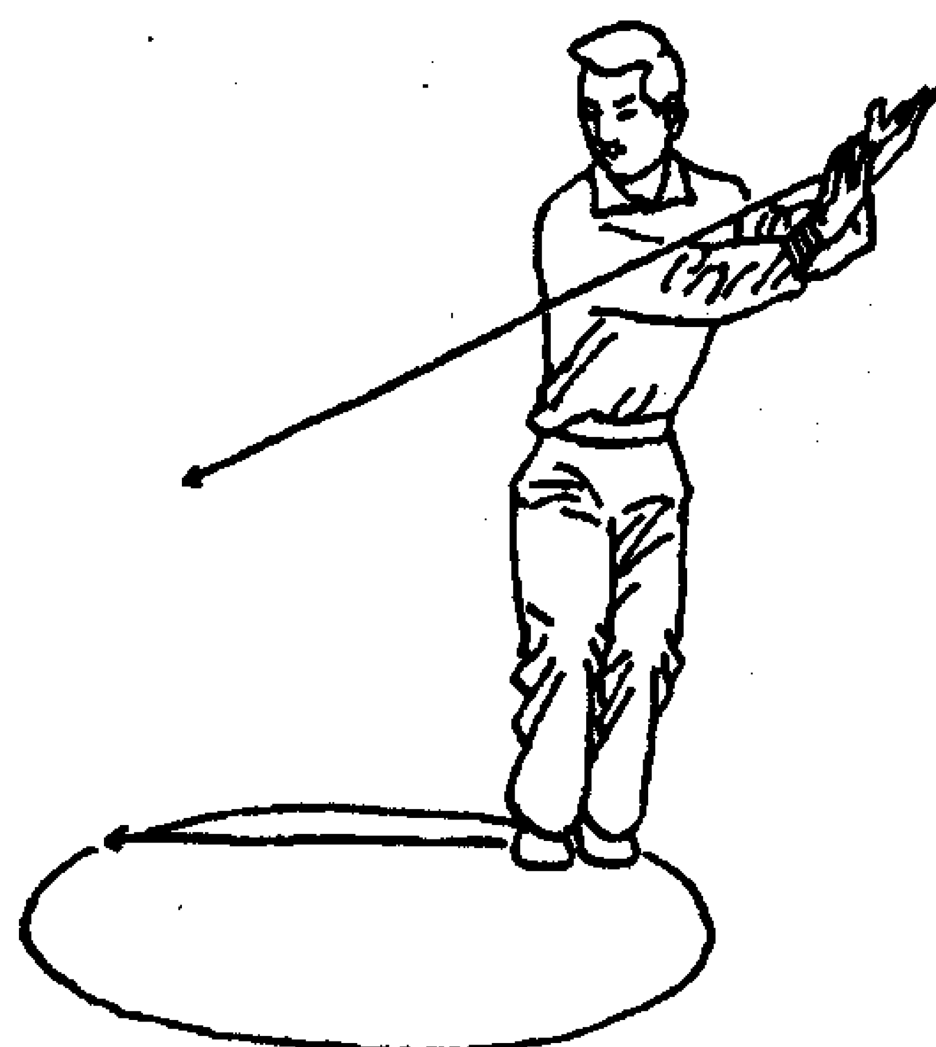


图 1887

21. 猿猴扳枝：接前式，收并右脚虚点地。同时右手向前向左向回扳掌捋带。左手端于左腰间。眼看右掌（如图 1889）。



图 1888



图 1889

22. 叶底偷桃：接前式。向右前方摆出右步，同时向右扭腰，右手向右后带，同时左手俯掌向右肘上穿掌。眼看右肘外。呈叶底偷桃式（如图 1890）。

23. 鸿雁出群：接前式。弓右膝，重心前移，同时右手向前推按。向右前摆上左步（第一步）。左手从右肘下旋掌向左前上方摆出。向左扭腰。眼看左掌（如图 1891）。



图 1890

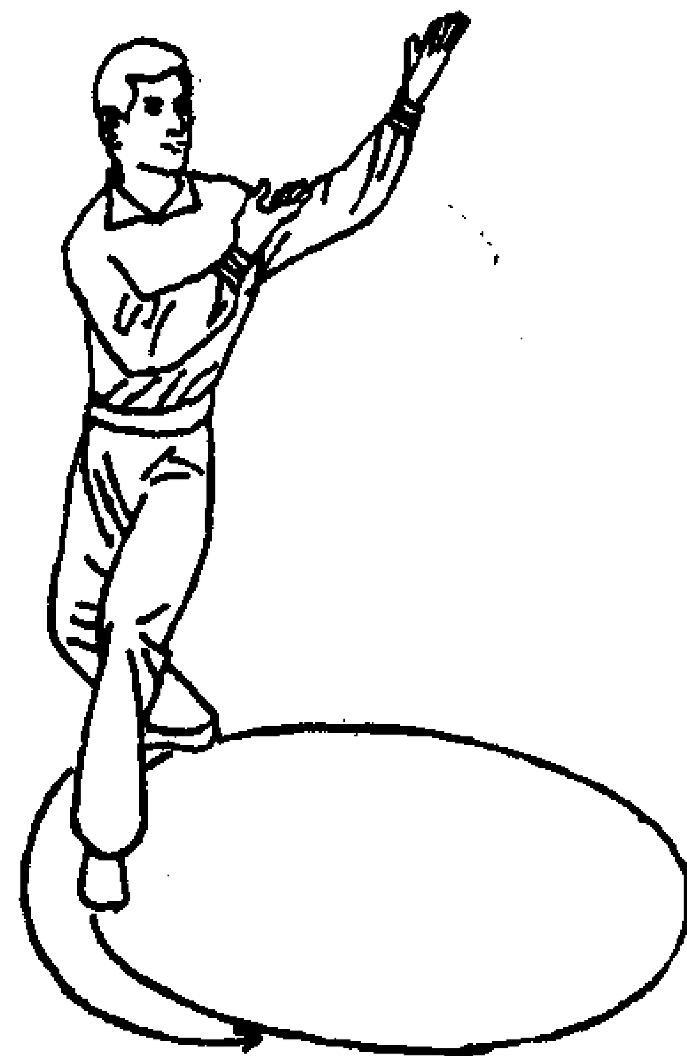


图 1891

24. 青龙飞天。接前式，弓左膝，重心前移，向左脚前扣上右步。（第二步）双臂向左后上方上伸后摆。腰向左扭。眼看左掌（如图 1892）。

上动不停。弓右膝，重心前移，向右脚前摆上左步（第三步）腰向左扭，双臂向左后方上伸后摆（如图 1893）。

上动不停。弓左膝，重心前移，向左脚前扣上右步，（第四步）向左扭腰，双臂向

左后方上伸后摆。共摆扣四步，原地转一小圆圈。呈青龙飞天式（如图 1894）。


图 1892

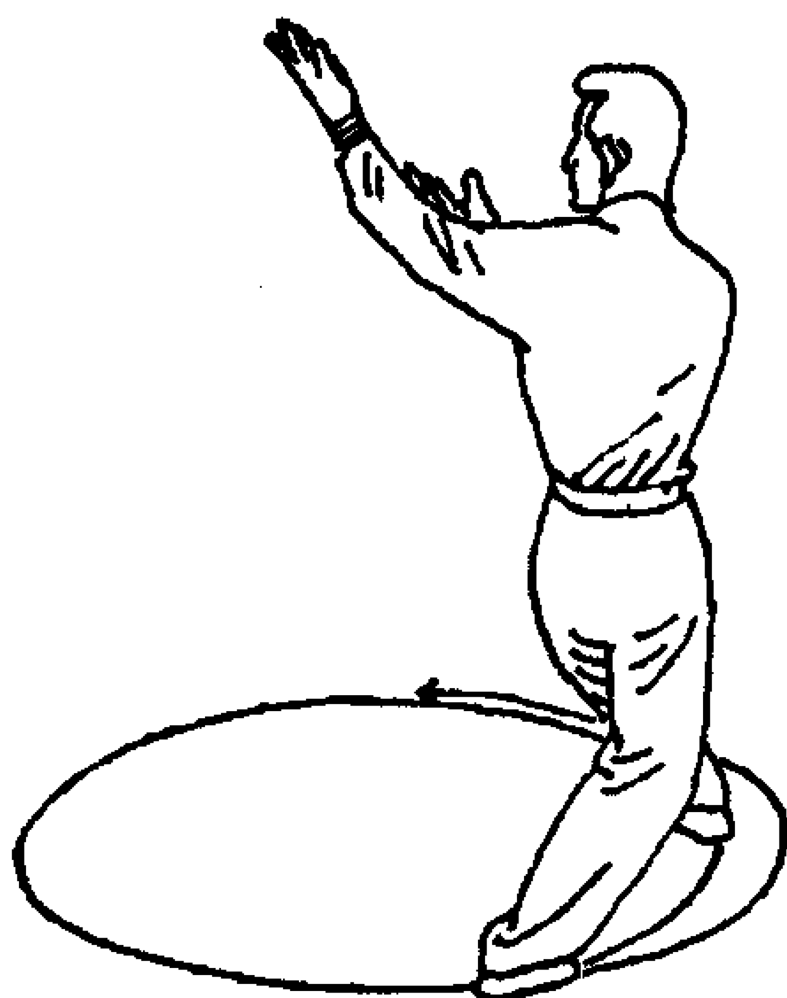

图 1893


图 1894

25. 青龙摆首：接前式。向右脚前大圈上直进左步。同时双掌向后摆，向回带，向前推按，在左耳前方以逆时针方向，平划一小圆圈。呈青龙摆首式（如图 1895）。

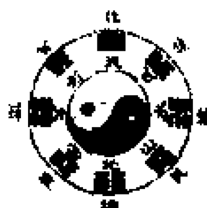
26. 白虎坐地：接前式。双掌同时旋转使两手心均翻向外，向左扭腰，双掌推摆向大圈圆心方向。头向上顶，身向下坐。左掌在上、在前，手指与眉齐；右掌在下、在后，在左肘内侧。两腿曲立，两膝相扣，重心下坐于右腿。五指微分，两掌如瓦拢，虎口圆撑。左手食指对鼻尖，眼看左手虎口。头向上顶，身向下坐。气沉丹田，神贯顶。呈白虎坐地式（如图 1896）。

27. 乾坤旋转：接前式。向左脚前扣上右步，以白虎坐地式沿圈不断向左走转。呈乾坤旋转中天盘左旋法（如图 1897）。


图 1895


图 1896


图 1897



第二掌 猿猴爬竿

一、天盘左旋，走转姿势

以白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1898）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1899）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图 1900）。



图 1898



图 1899

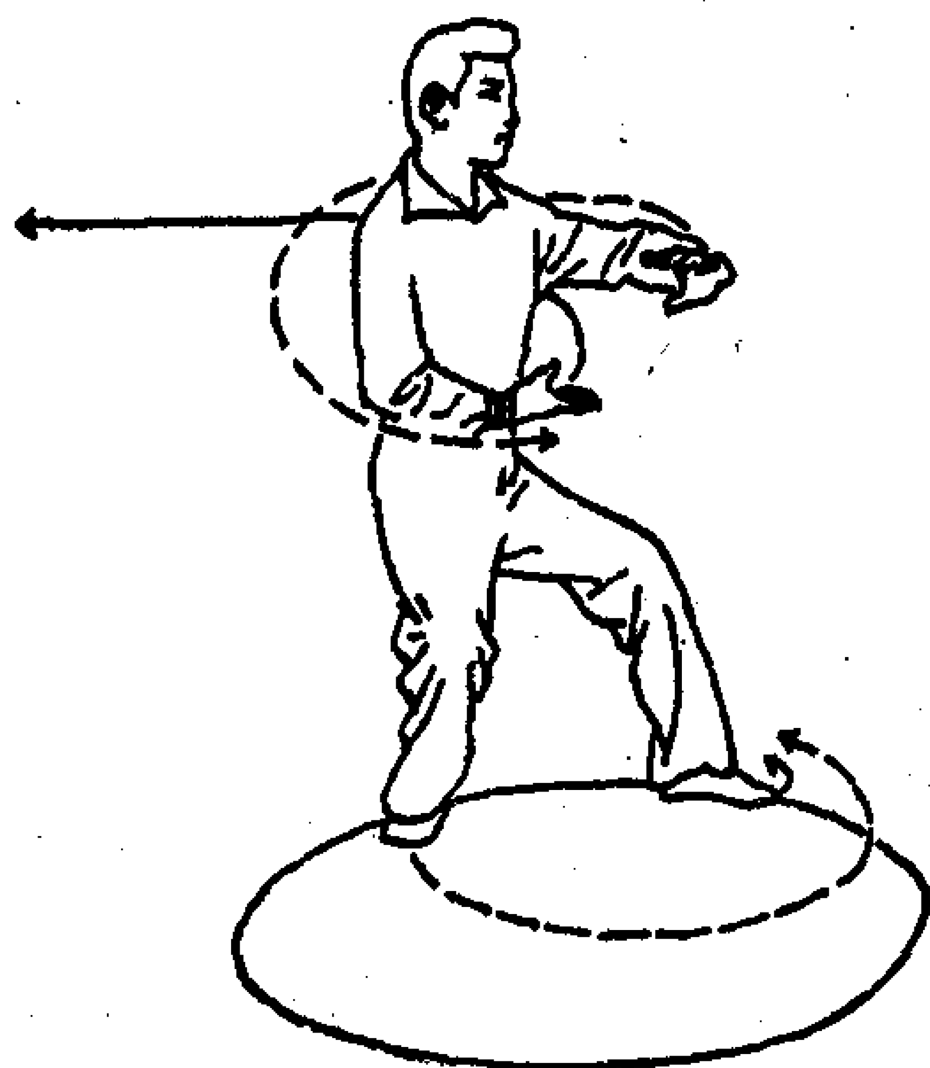


图 1900

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处变仰掌，向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1901、1902）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图1903）。


图1901

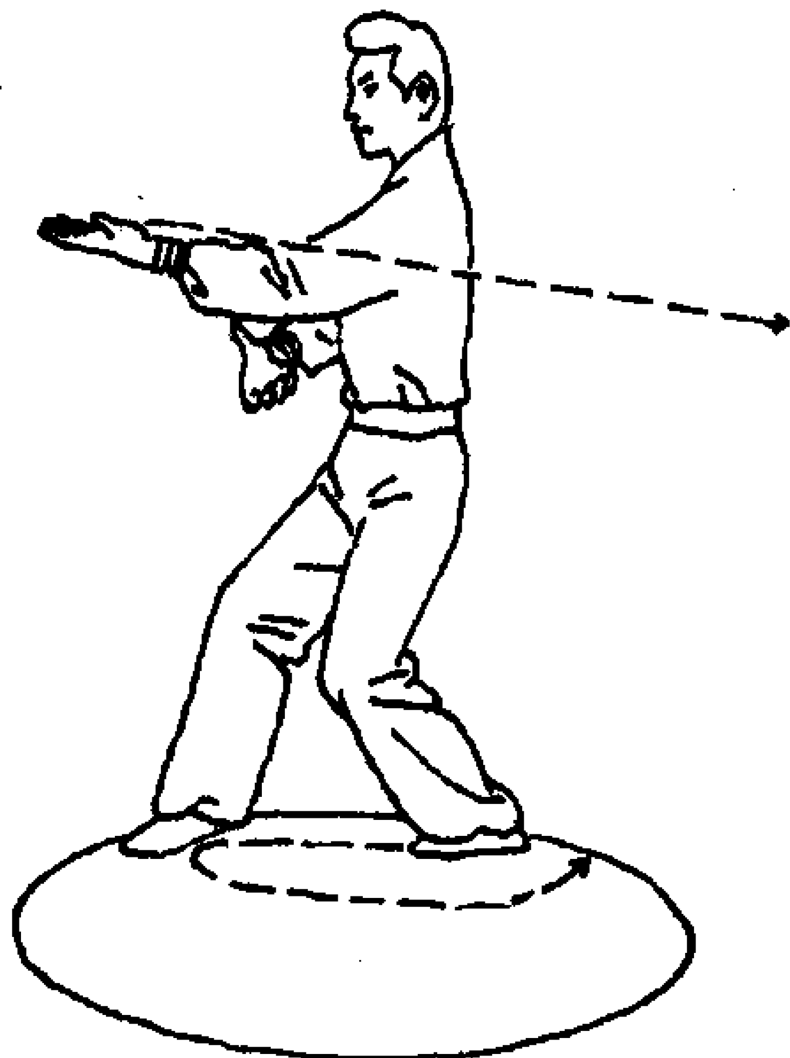

图1902


图1903

4. 上步抓腕：接前式。动作不停。向左脚前直上右步，同时左手捋腕引回腹前，右手由上向下抓按对方左腕。眼看前方（如图1904）。

5. 猿猴爬竿：接前式动作不停。向前上左步，同时左手向前上方抓按对方左大臂。眼看对方面部（如图1905）。

上动不停，向左脚前上右步，同时右手由左手背上向前上方抓对方面部。呈猿猴爬竿式（如图1906）。

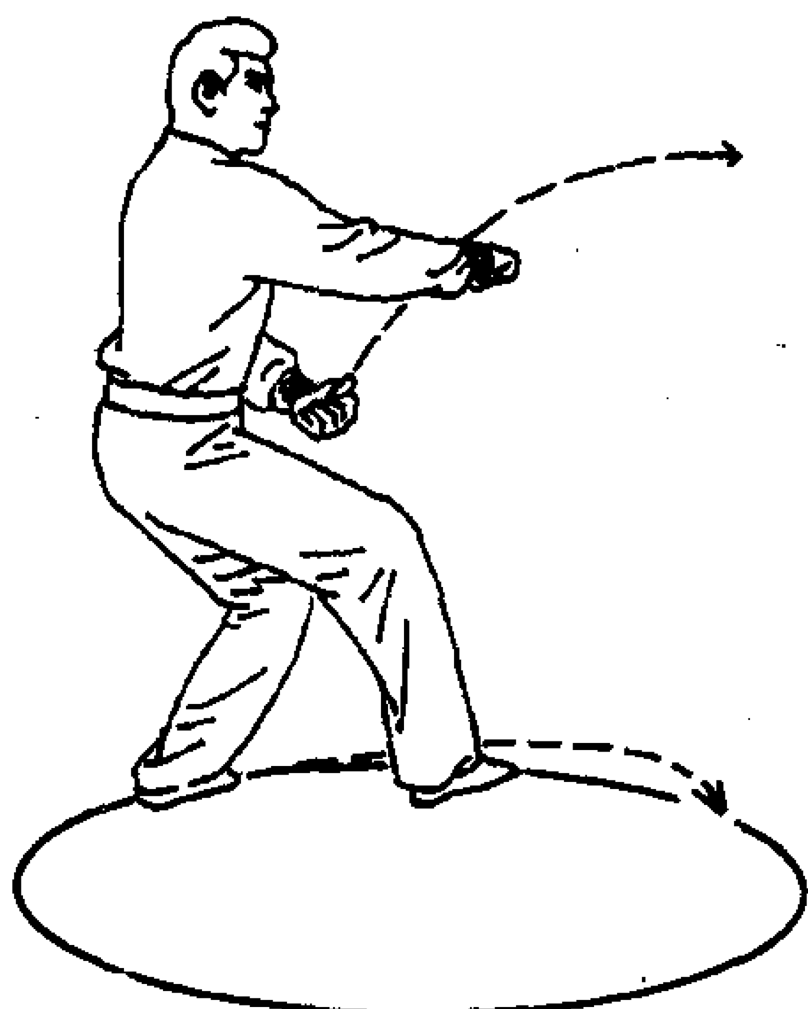

图1904


图1905


图1906

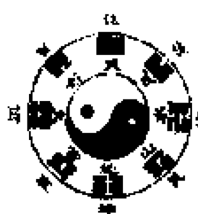
6. 猿猴顶心：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。同时右手向回捋腕，左肘向前冲击。呈猿猴顶心式（如图1907）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图1842）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图1843）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图1844）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图1845）。



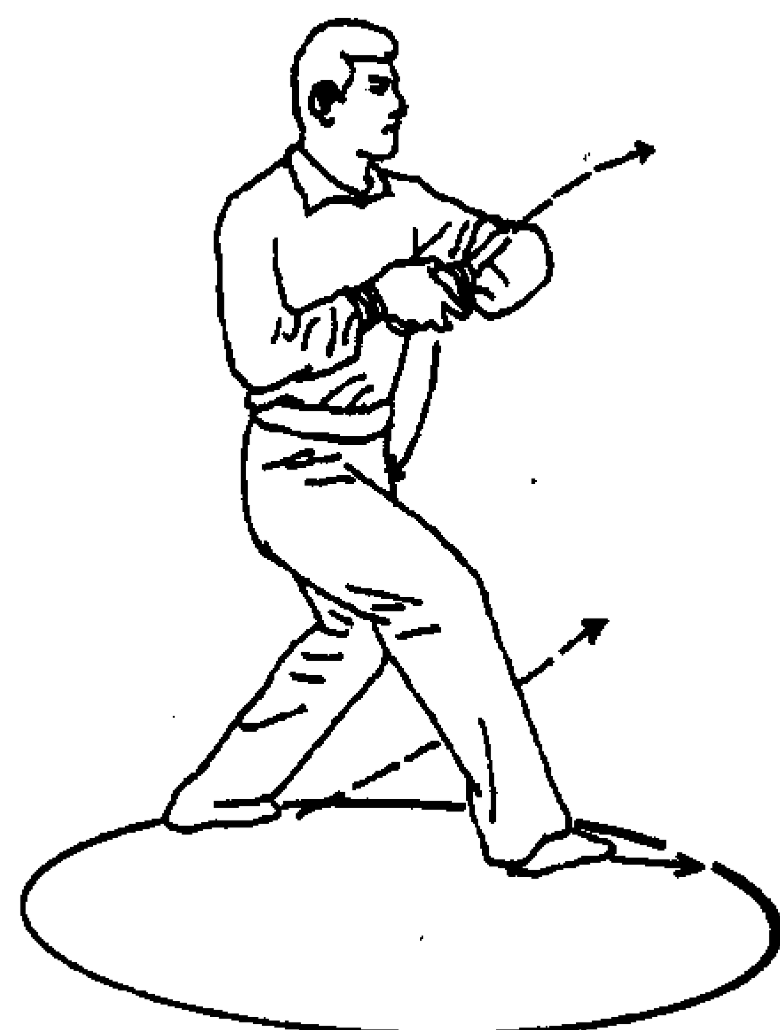


图 1907

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1846）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1847）
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1848）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1849）。
15. 左转身捶：同第一掌（如前图 1850）。
16. 右转身捶：同第一掌（如前图 1851）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1852）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1853）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1854）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1855）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1856）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1857）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1858、1859、1860）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1861）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1862）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势。

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（按图 1908）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1909）。



图 1908



图 1909

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图 1910）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内

侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸出切掌。重心正直下坐于右腿。眼看右掌。呈里桩式（如图 1911、1912）。


图 1910

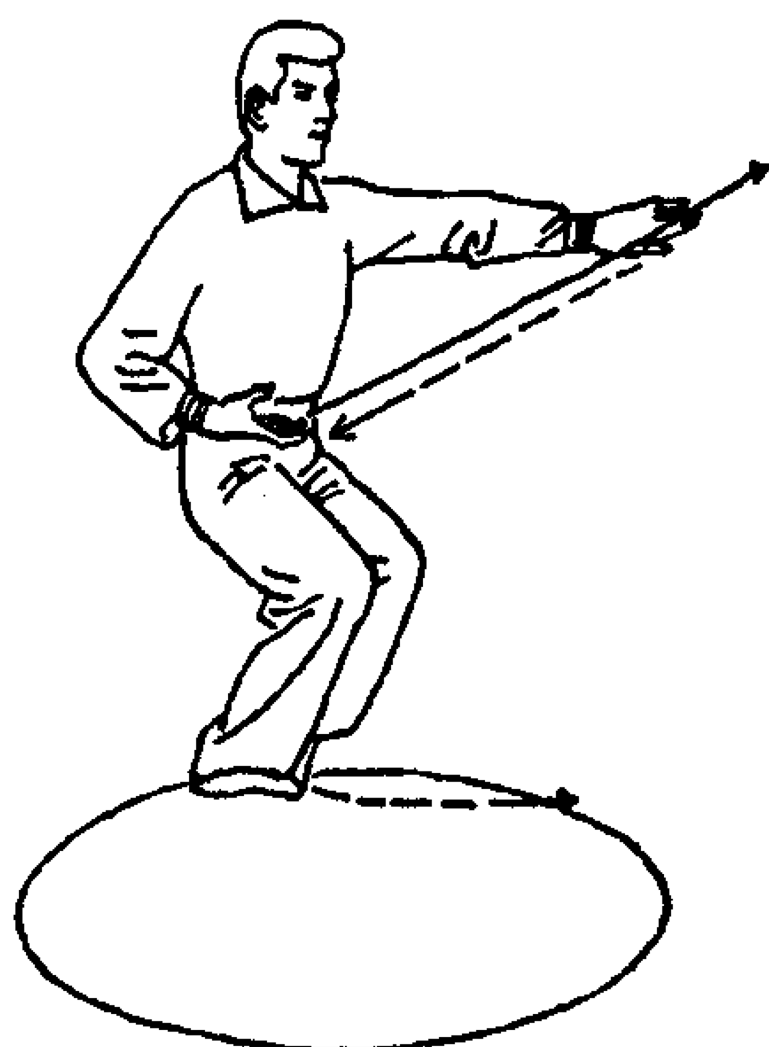
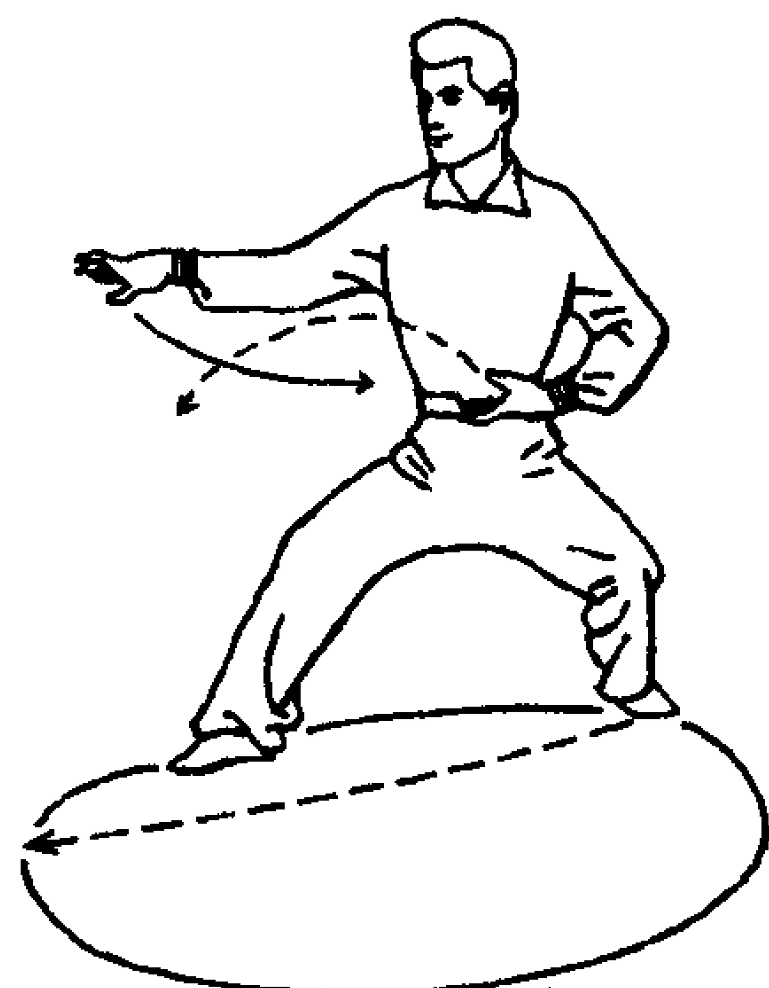
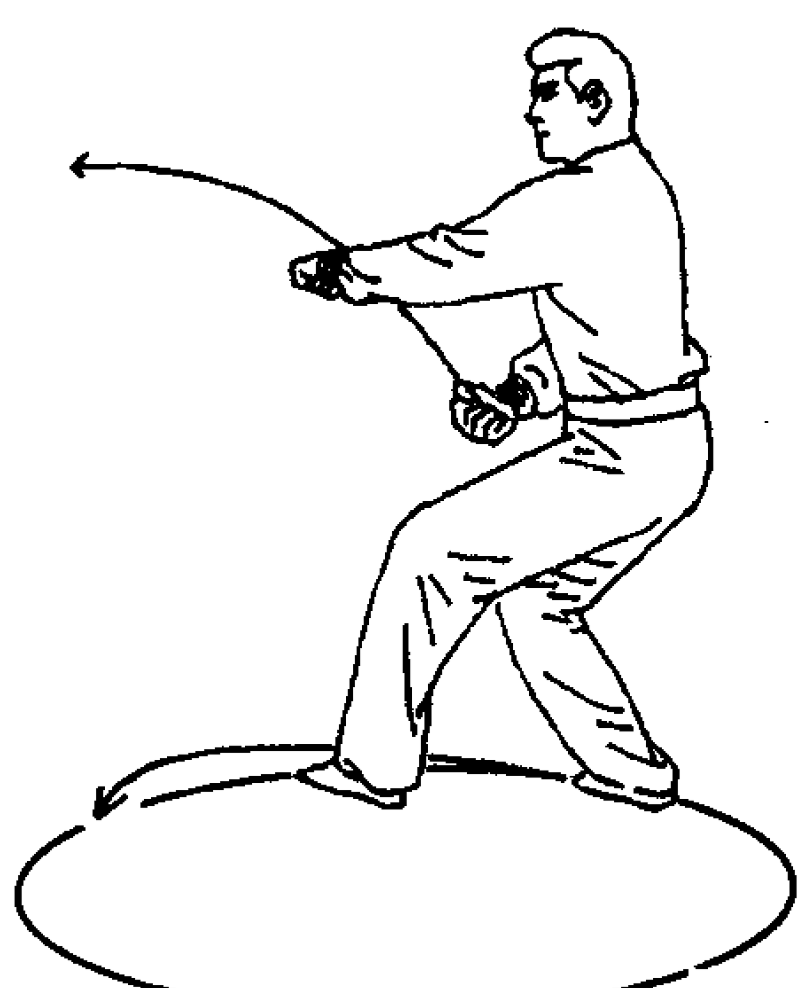

图 1911


图 1912

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1913）。


图 1913


图 1914

4. 上步抓腕：接前式。动作不停。向右脚前直上左步，同时右手捋腕引回腹前，左手由上向下抓按对方右腕。眼看前方（如图 1914）。

5. 猿猴爬竿：接前式动作不停。向前上右步，同时右手向前上方抓按对方右大臂。眼看对方面部（如图 1915）。

上动不停。向右脚前再上左步，同时左手由右手背上向前上方抓对方面部。呈猿猴爬竿式（如图 1916）。

6. 猿猴顶心：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步。同时左手向回捋腕，右肘向前冲击。呈猿猴顶心式（如图 1917）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1876）。

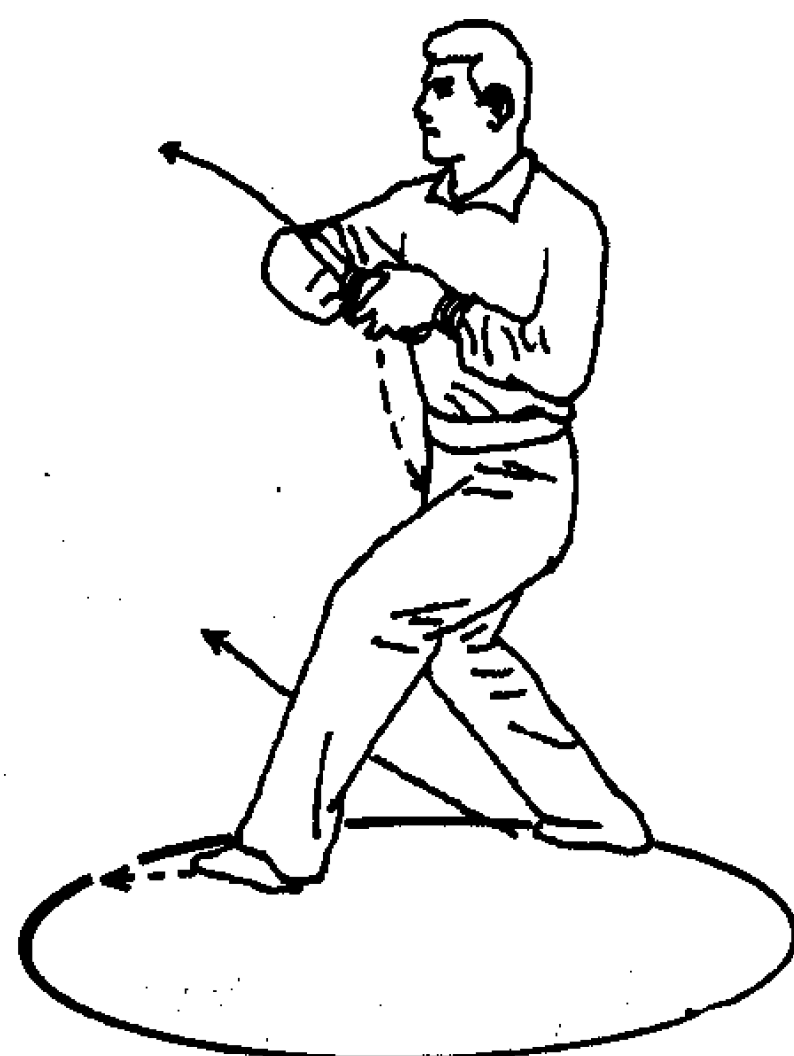
8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1877）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1878）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1879）。


图 1915


图 1916


图 1917

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1880）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1881）。
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1882）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1883）。
15. 右转身捶：同第一掌（如前图 1884）。
16. 左转身捶：同第一掌（如前图 1885）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1886）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1887）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1888）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1889）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1890）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1891）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1892、1893、1894）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1895）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1896）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1897）。

第三掌　猿猴扨[①]绳

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图 1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1918）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1919）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1920）。



图 1918



图 1919

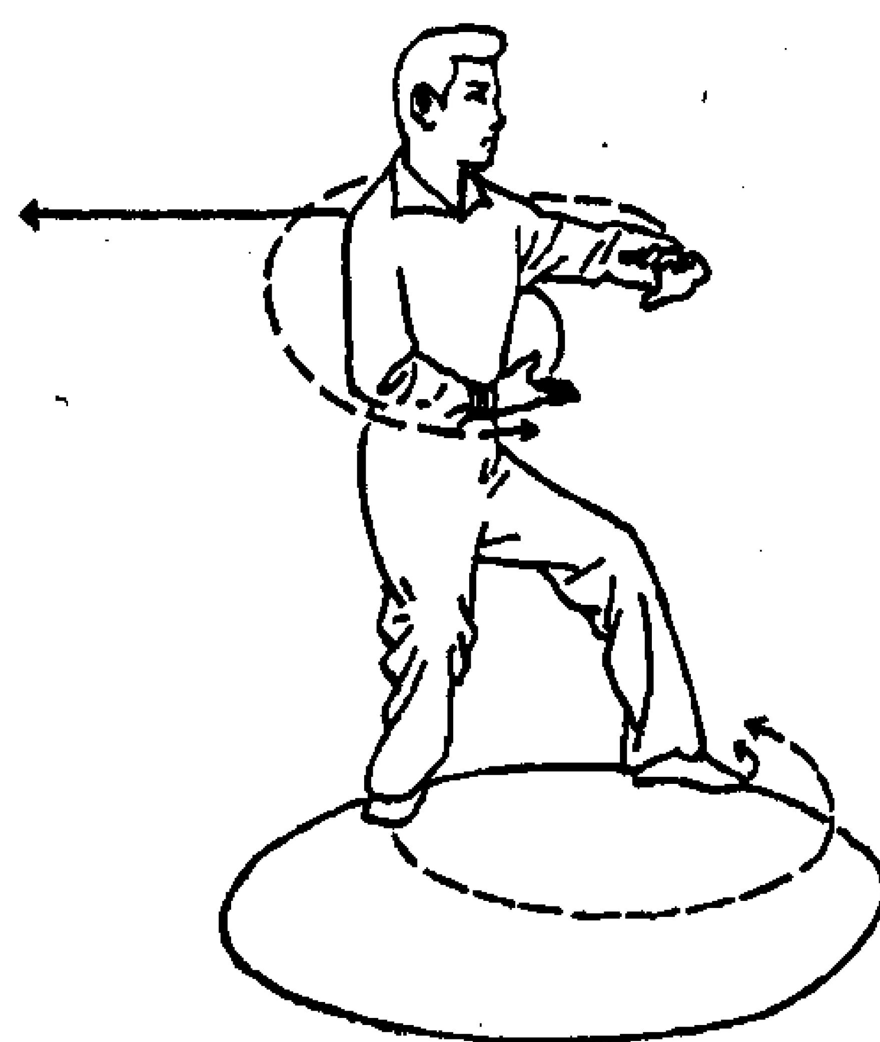
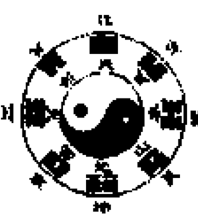


图 1920

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左

---

① 扨（dāo）即倒。



手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1921、1922）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1923）。



图 1921

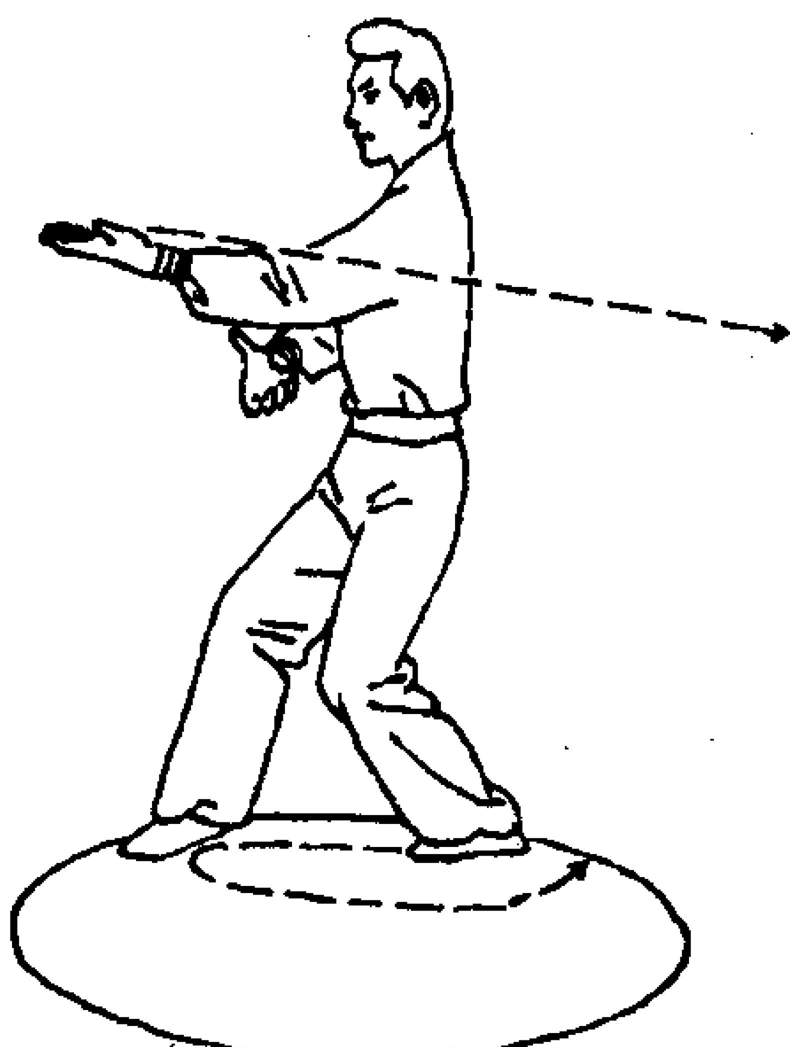


图 1922

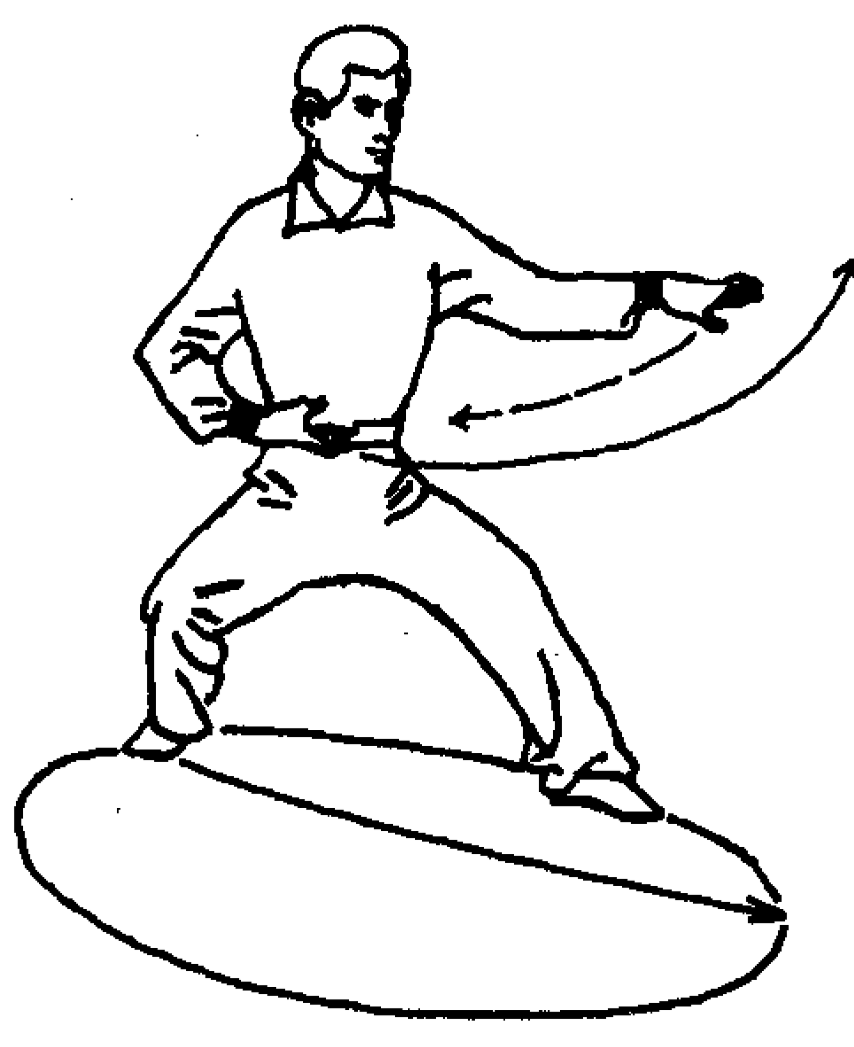


图 1923

4. 上步托肘：接前式。动作不停。向左脚前，直上右步，同时左手捋腕引回腹前，右手由下向上抓扣对方左腕。眼看前方（如图 1924）。

5. 猿猴扨绳：接前式动作不停。向前上左步，同时左手向前上方抓托对方左大臂之下面。眼看对方面部（如图 1925）。

上动不停。向左脚前再上右步，同时右手由左手背下面向前上抓对方面部。呈猿猴绳式（如图 1926）。

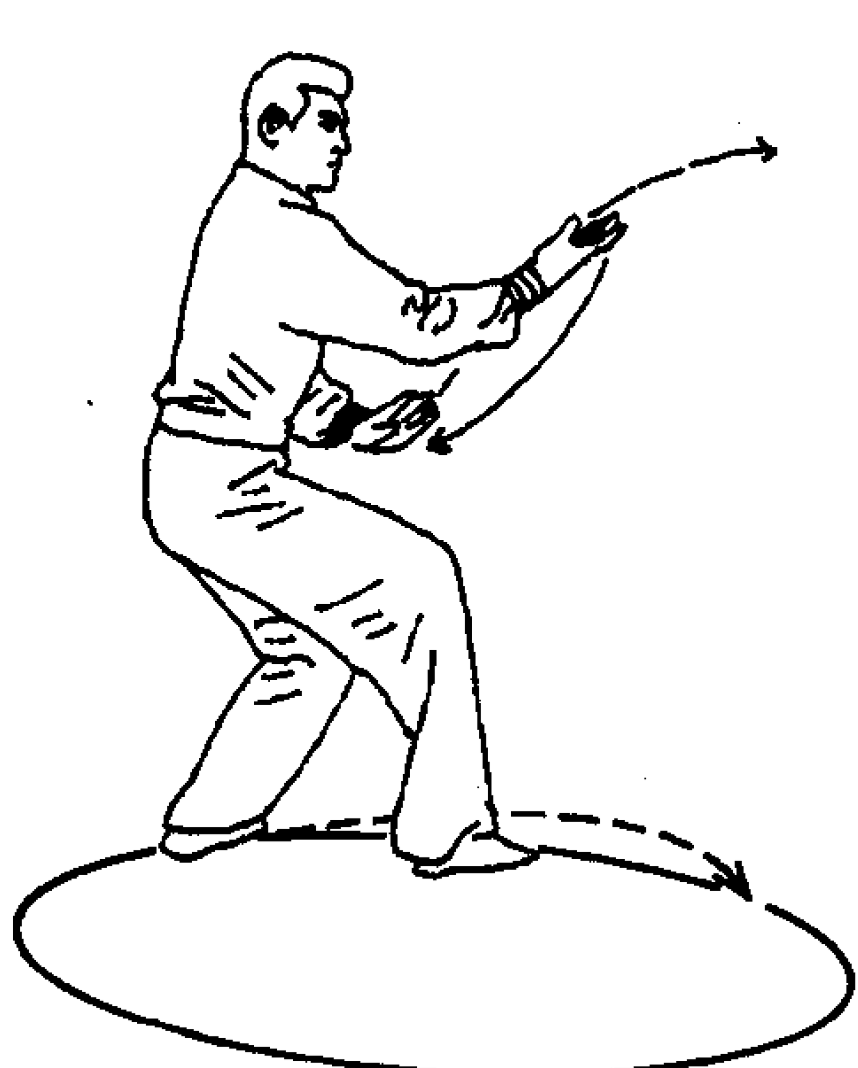


图 1924



图 1925



图 1926

6. 猿猴摘果：接前式动作不停。向前进右步，微跟左步。同时右手向回挑托对方右臂，左手由右肘下向前穿打。呈猿猴摘果式（如图 1927）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。


图 1927

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1844）。
10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1845）。
11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1846）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1847）。
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1848）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1849）。
15. 左转身捶：同第一掌（如前图 1850）。
16. 右转身捶：同第一掌（如前图 1851）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1852）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1853）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1854）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1855）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1856）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1857）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1858、1859、1860）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1861）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1862）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1928）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1929）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1930）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处变仰掌向腹前平伸切出。重心正直下坐于右腿。


图 1928

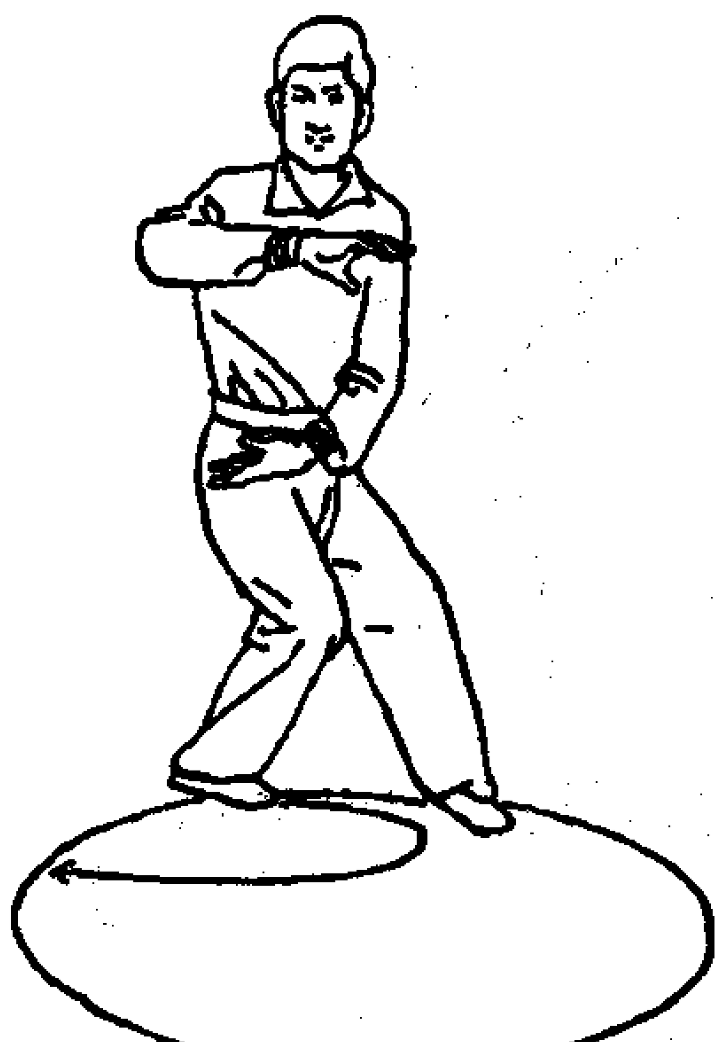

图 1929


图 1930

眼看右掌。呈里桩式（如图 1931、1932）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1933）。

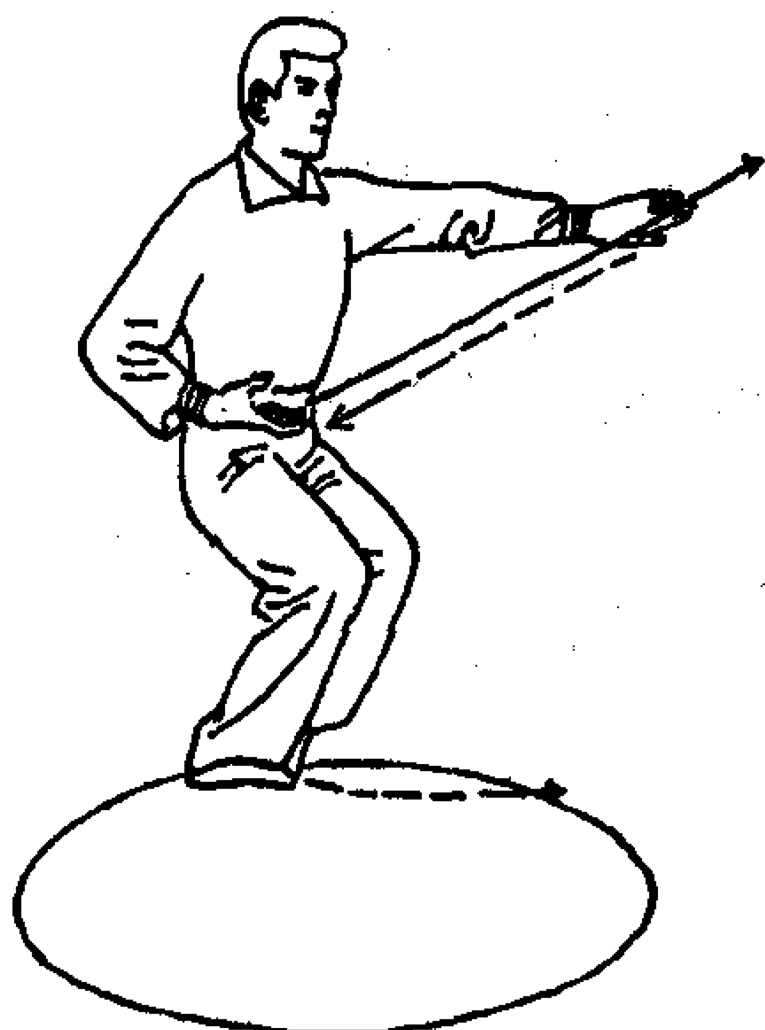
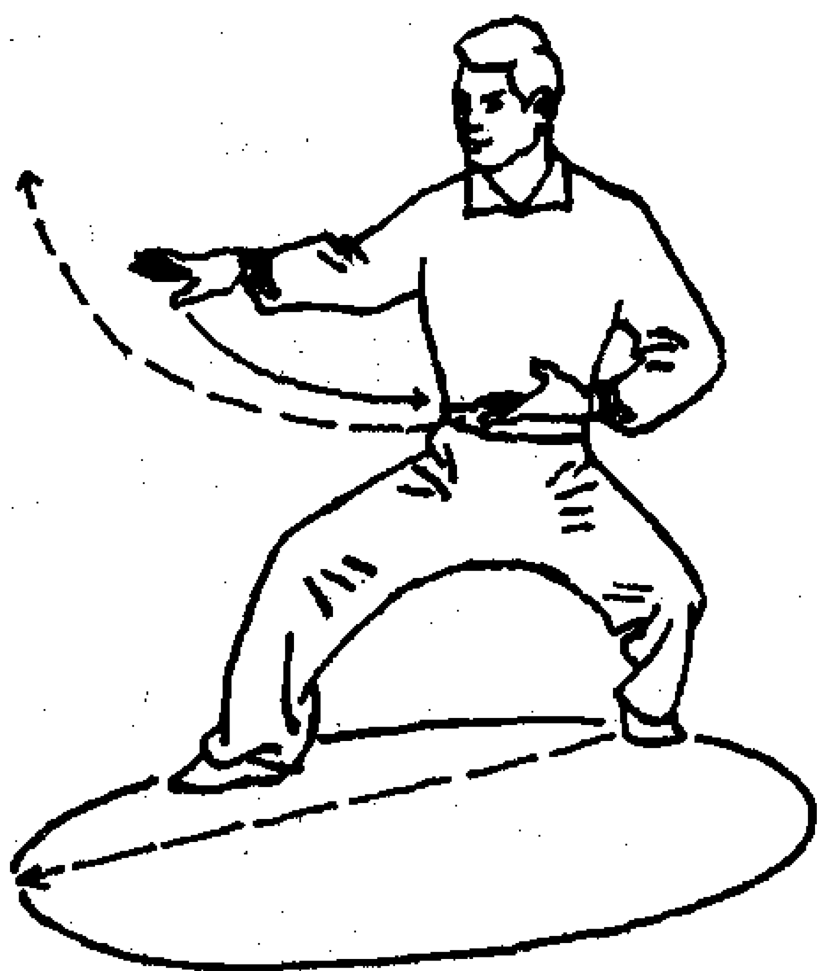

图 1931


图 1932


图 1933

4. 上步托肘：接前式。动作不停。向右脚前直上左步，同时右手捋腕引回腹前，左手由下向上抓托对方右腕。眼看前方（如图 1934）。

5. 猿猴绳：接前式动作不停。向前上右步，同时右手由下向前上方抓托对方右大臂之下面。眼看对方面部（如图 1935）。

上动不停。向右脚前再上左步，同时左手由右手背上向前上方抓对方面部。呈猿猴绳式。（如图 1936）。

6. 猿猴摘果：接前式动作不停。向前进左步，微跟右步。同时左手向回挑托对方右臂，右手由左肘下向前穿打。呈猿猴摘果式（如图 1937）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1876）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1877）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1878）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图1879）。

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1880）。

12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1881）。

13. 缠肘领手：同第一掌（如前图1882）。

14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1883）。

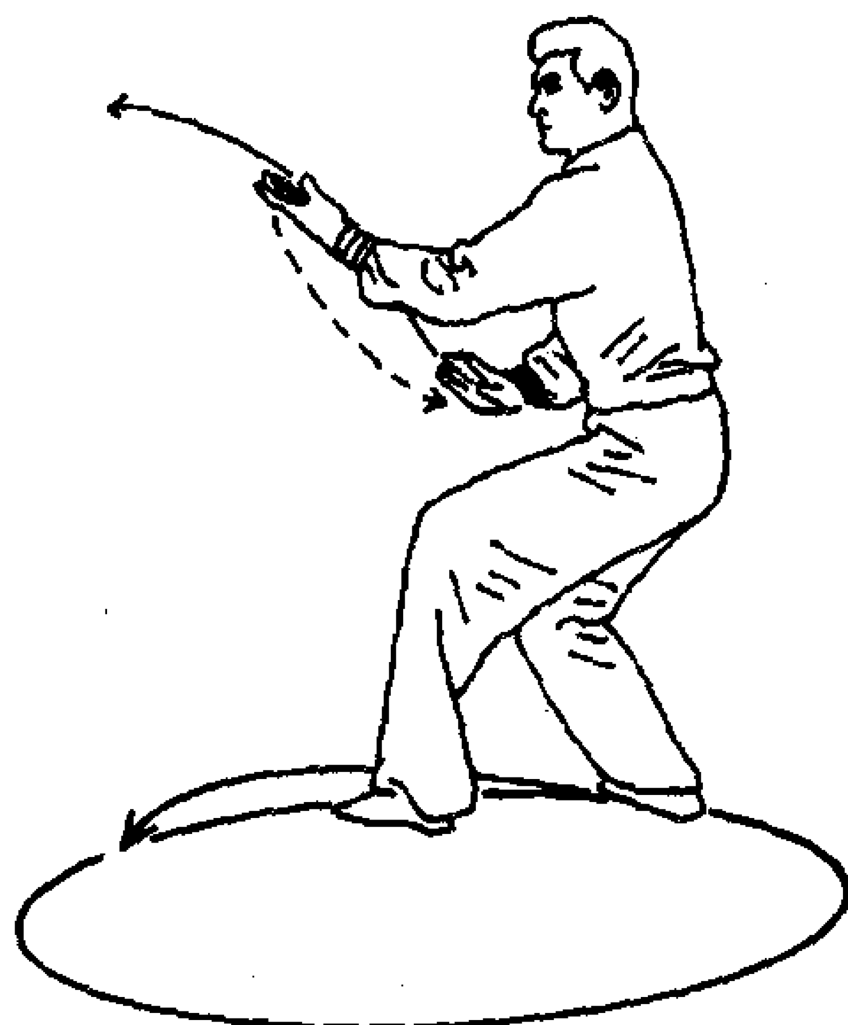
15. 右转身捶：同第一掌（如前图1884）。

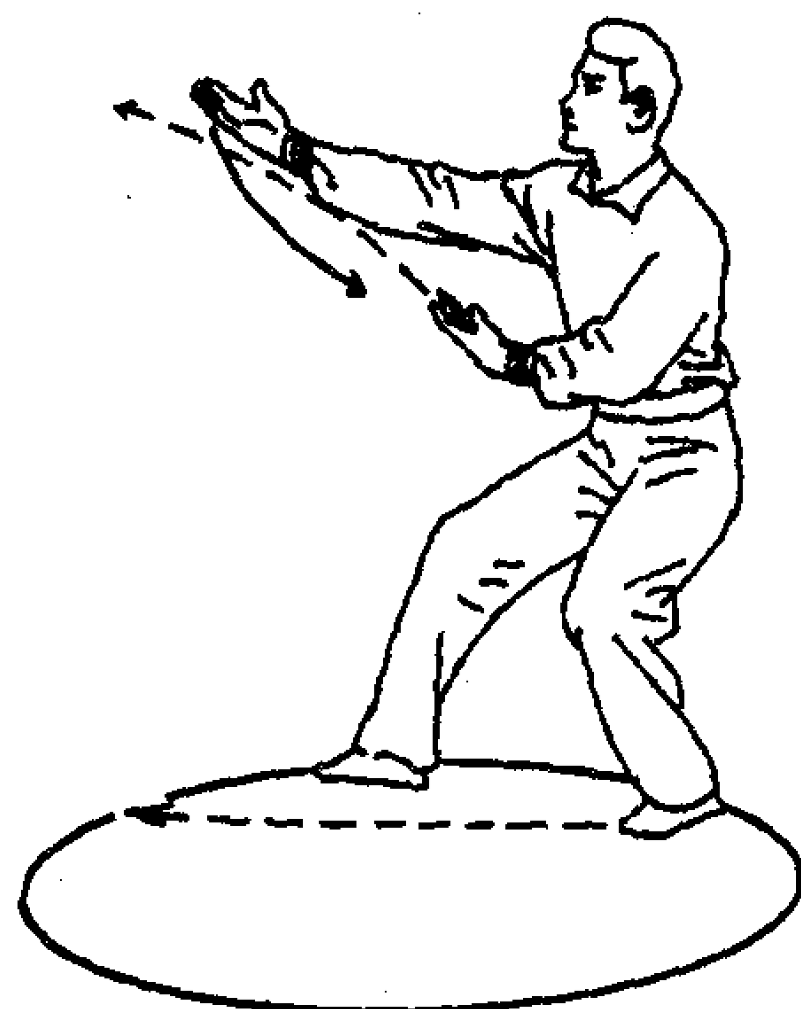
16. 左转身捶：同第一掌（如前图1885）。

17. 回身探掌：同第一掌（如前图1886）。

18. 十字穿掌：同第一掌（如前图1887）。

19. 回身挑掌：同第一掌（如前图1888）。


图1934


图1935

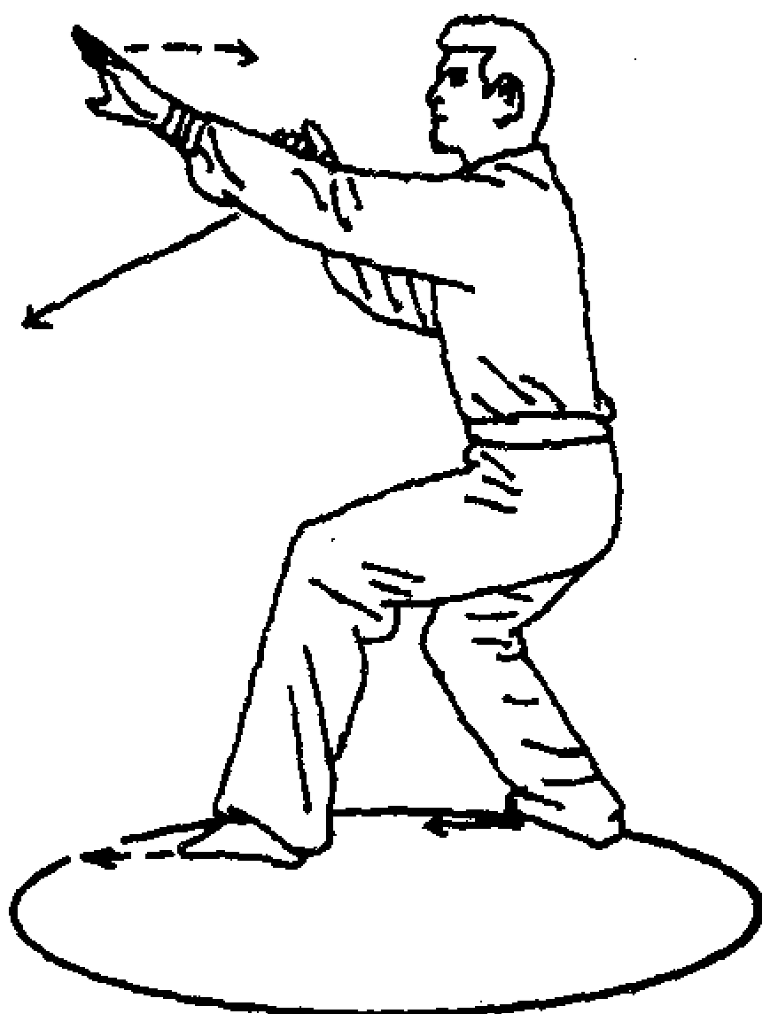

图1936


图1937

20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1889）。

21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1890）。

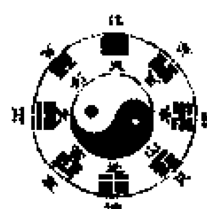
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1891）。

23. 青龙飞天：同第一掌（如前图1892、1893、1894）。

24. 青龙摆首：同第一掌（如前图1895）。

25. 白虎坐地：同第一掌（如前图1896）。

26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1897）。



第四掌　懒龙卧枕

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

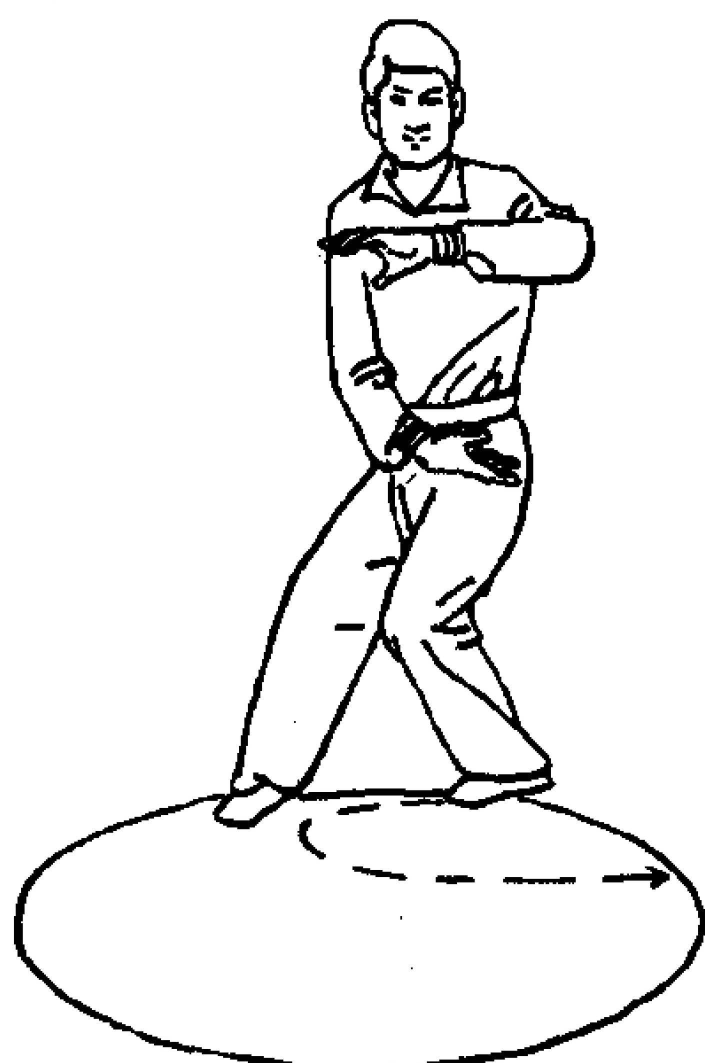
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图1938）。

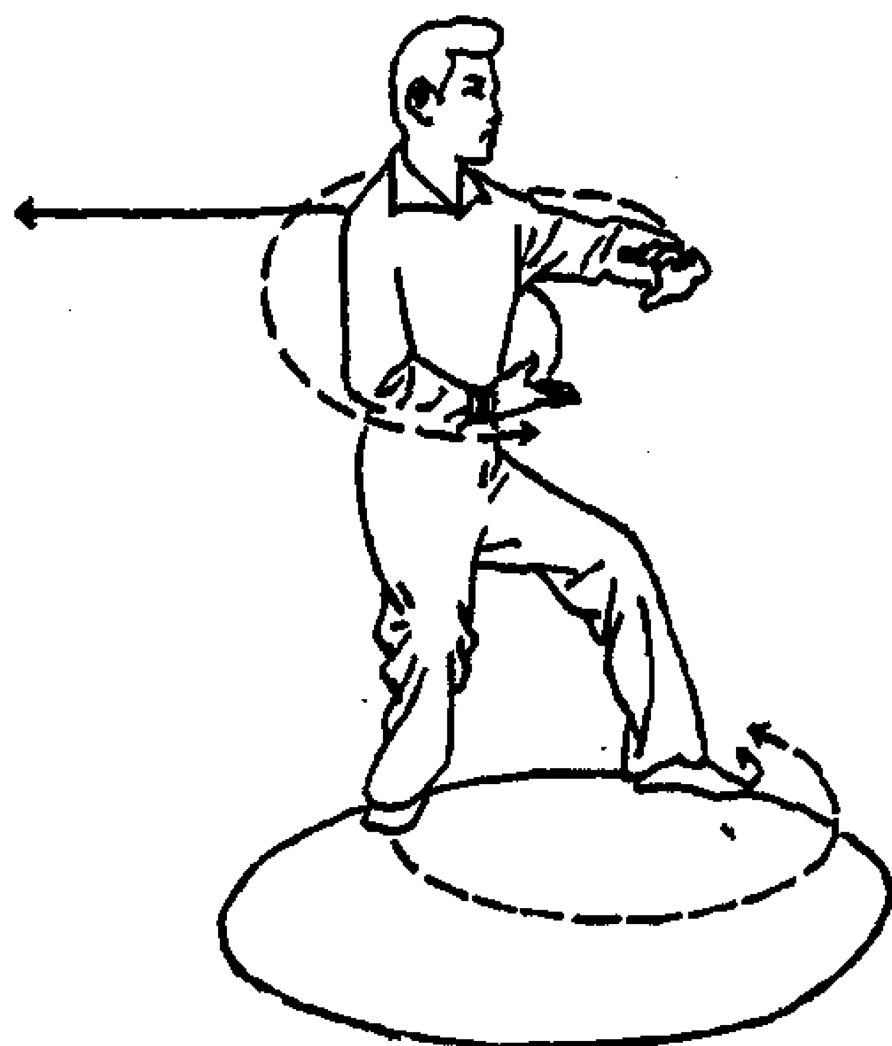
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1939）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花（如图1940）。


图1938


图1939


图1940

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1941、1942）。


图 1941

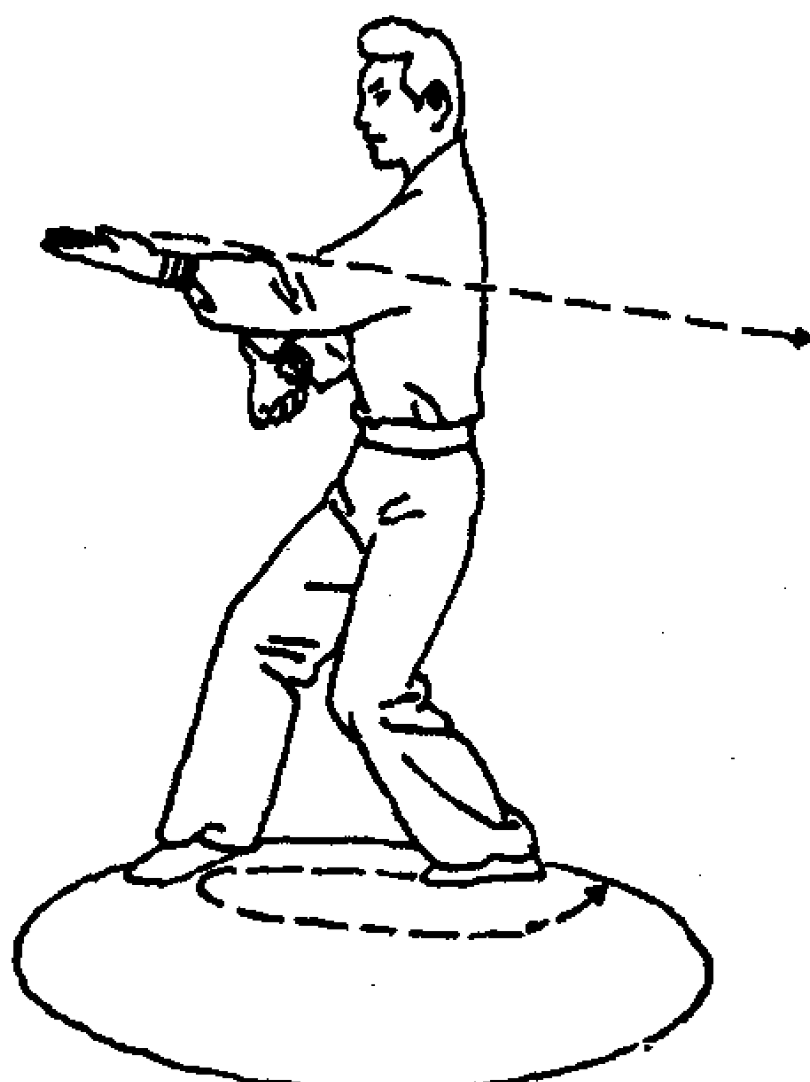

图 1942


图 1943

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1943）。

4. 捋手指面：接前式。动作不停。左手捋拗对方左腕引回腹前，同时用右手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看右手（如图 1944）。

5. 懒龙右卧枕：接前式动作不停。左脚向前微进，向左脚前直上右步，同时左手扶在右肘里面，头倚右肩，全身收缩向前下坠靠挤（如图 1945）。

6. 捋手指面：接前式。用右手捋拗对方右腕引回腹前，同时左手由右手腕上向前直指对方面部。眼看左手（如图 1946）。


图 1944


图 1945


图 1946

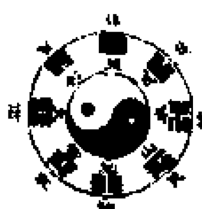
7. 懒龙左卧枕：接前式动作不停。右脚向前微进，向右脚前直上左步，同时右手扶在左肘里面，头倚左肩，全身收缩向前下坠靠挤（如图 1947）。

8. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

9. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。

10. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1844）。

11. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1845）。



12. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1846）。
13. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1847）
14. 缠肘领手：同第一掌（如前图1848）。
15. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1849）。
16. 左转身捶：同第一掌（如前图1850）。
17. 右转身捶：同第一掌（如前图1851）。
18. 回身探掌：同第一掌（如前图1852）。
19. 十字穿掌：同第一掌（如前图1853）。
20. 回身挑掌：同第一掌（如前图1854）。
21. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1855）。
22. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1856）。
23. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1857）。
24. 青龙飞天：同第一掌（如前图1858、1859、1860）。
25. 青龙摆首：同第一掌（如前图1861）。
26. 白虎坐地：同第一掌（如前图1862）。
27. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1863）。



图1947

三、地盘右转，走转姿势。

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图1948）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图1949）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1950）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身180度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图1951、1952）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右


图 1948


图 1949


图 1950

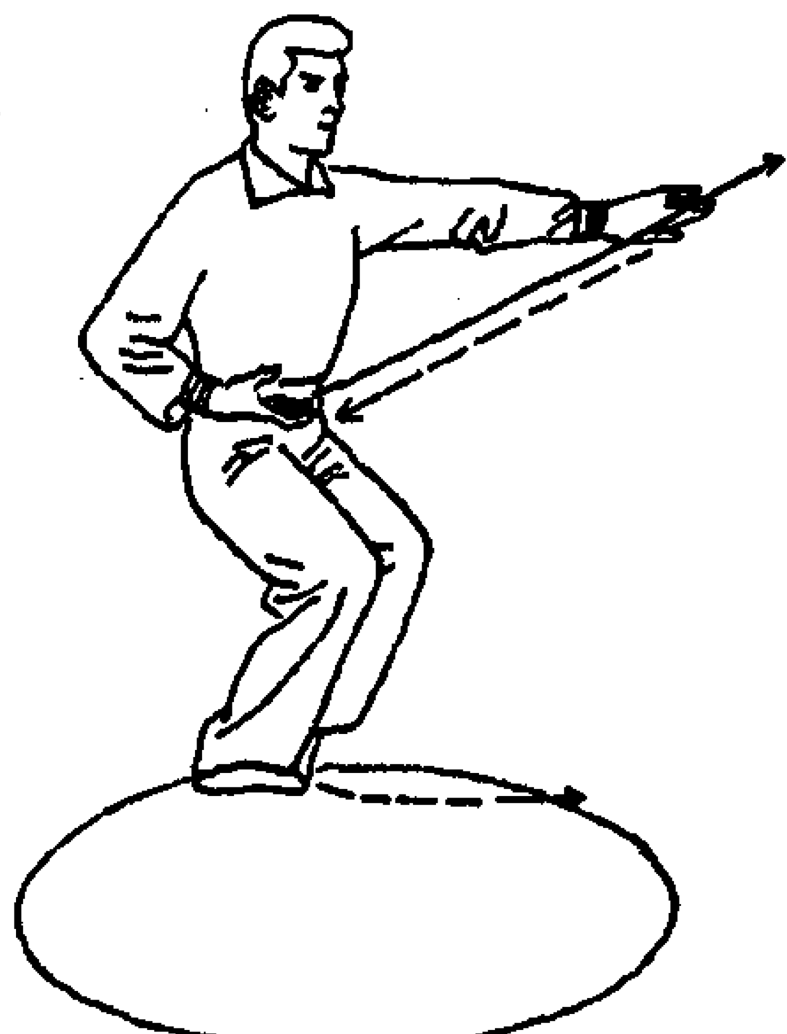

图 1951

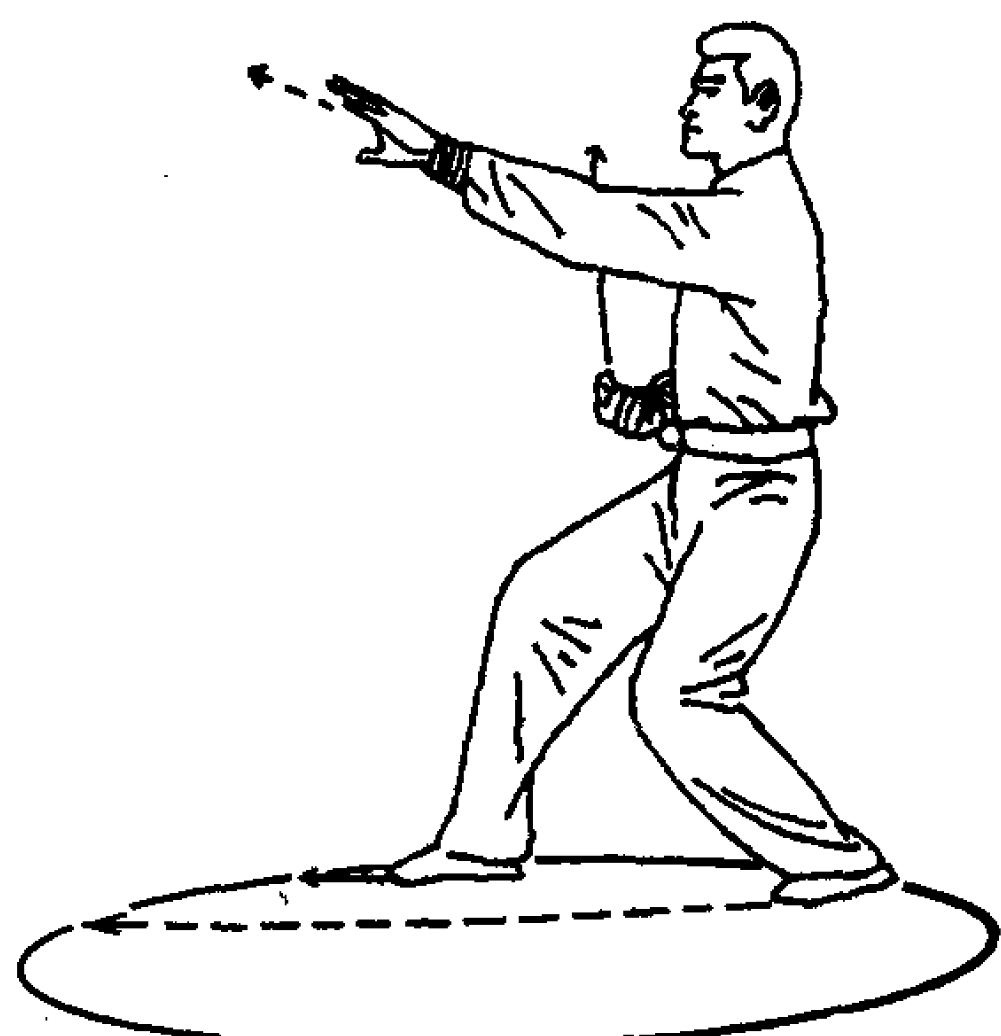

图 1952

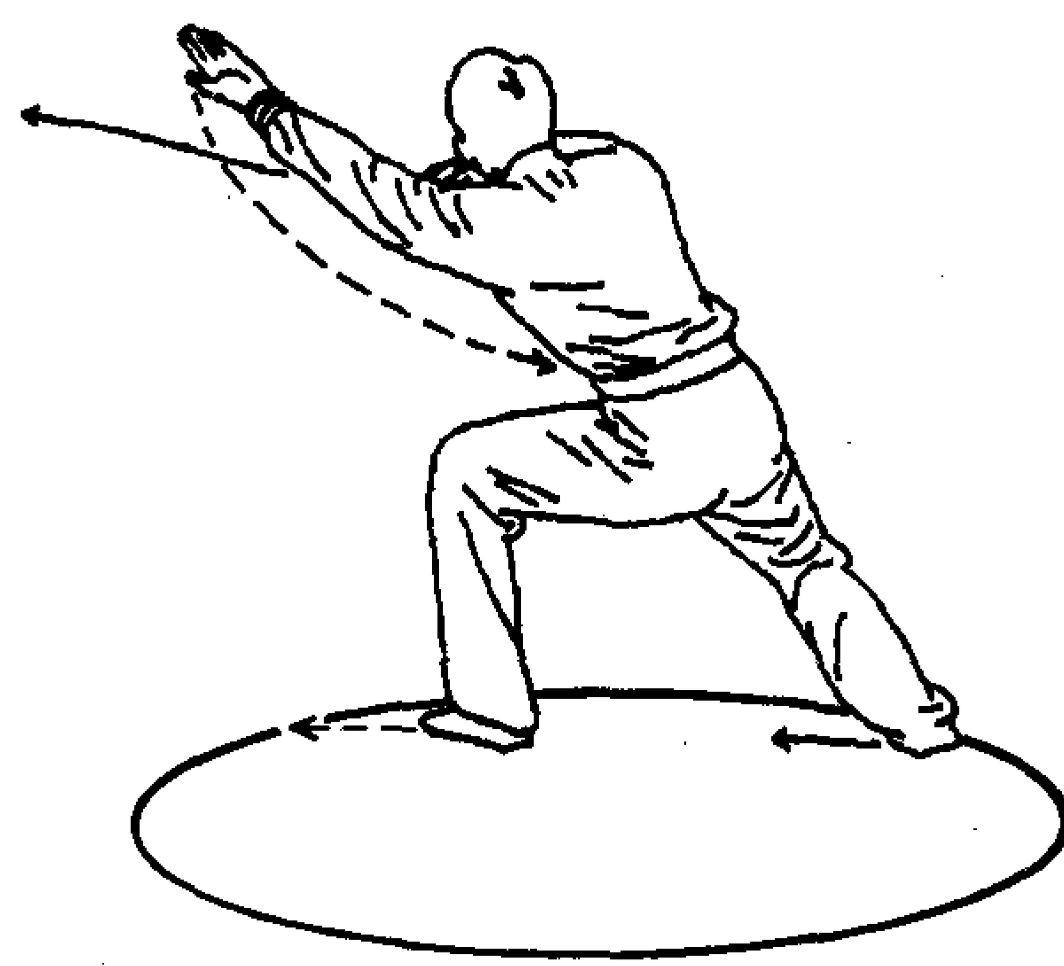

图 1953

手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1953）。

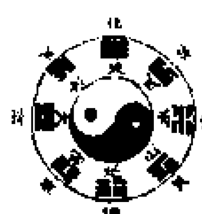
4. 捋手指面：接前式。动作不停。右手捋拗对方右腕引回腹前，同时左手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看左手（如图 1954）。

5. 懒龙左卧枕：接前式动作不停。右脚向前微进，向右脚前直上左步，同时右手扶在左肘里面，头倚左肩，全身收缩向前下坠靠挤（如图 1955）。


图 1954


图 1955

6. 捋手指面：接前式。用左手捋拗对方左腕引回腹前，同时用右手由左手腕上向



前直指对方面部。眼看右手（如图1956）。

7. 懒龙右卧枕：接前式动作不停。左脚向前微进，向左脚前直上右步，同时左手扶在右肘里面，头倚右肩，全身收缩向前下坠靠挤（如图1957）。

8. 狮子抱球：同第一掌（如前图1876）。

9. 回身探掌：同第一掌（如前图1877）。

10. 十字穿掌：同第一掌（如前图1878）。

11. 回身挑掌：同第一掌（如前图1879）。

12. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1880）。


图1956


图1957

13. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1881）。

14. 缠肘领手：同第--掌（如前图1882）。

15. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1883）。

16. 右转身捶：同第一掌（如前图1884）。

17. 左转身捶：同第一掌（如前图1885）。

18. 回身探掌：同第一掌（如前图1886）。

19. 十字穿掌：同第一掌（如前图1887）。

20. 回身挑掌：同第一掌（如前图1888）。

21. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1889）。

22. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1890）。

23. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1891）。

24. 青龙飞天：同第一掌（如前图1892、1893、1894）。

25. 青龙摆首：同第一掌（如前图1895）。

26. 白虎坐地：同第一掌（如前图1896）。

27. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1897）。

第五掌　恶虎扑食

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

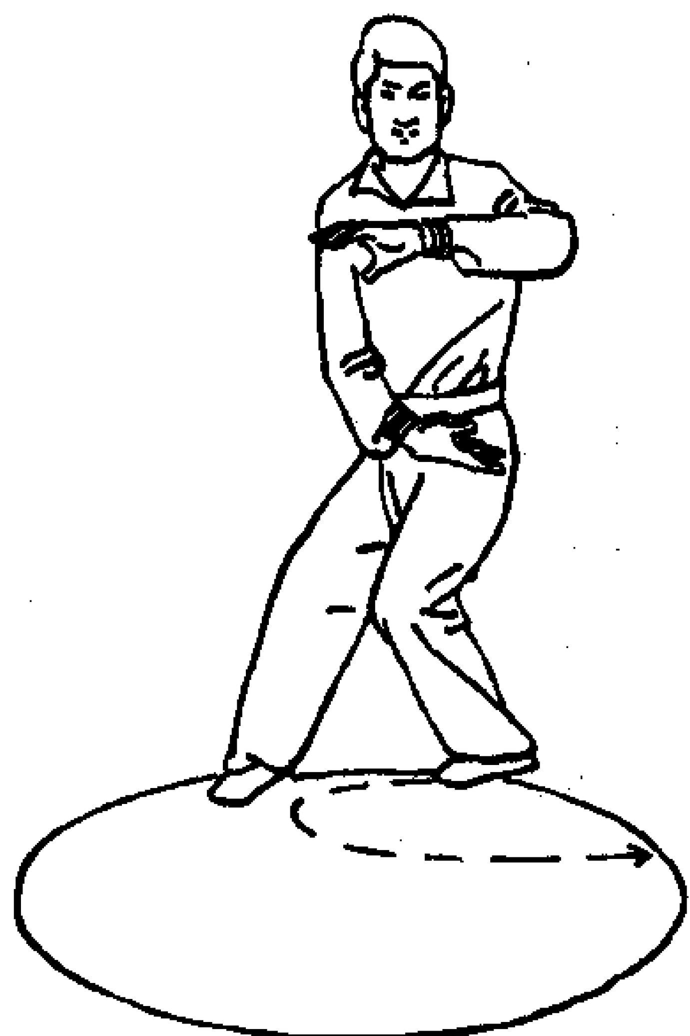
以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图1958）。

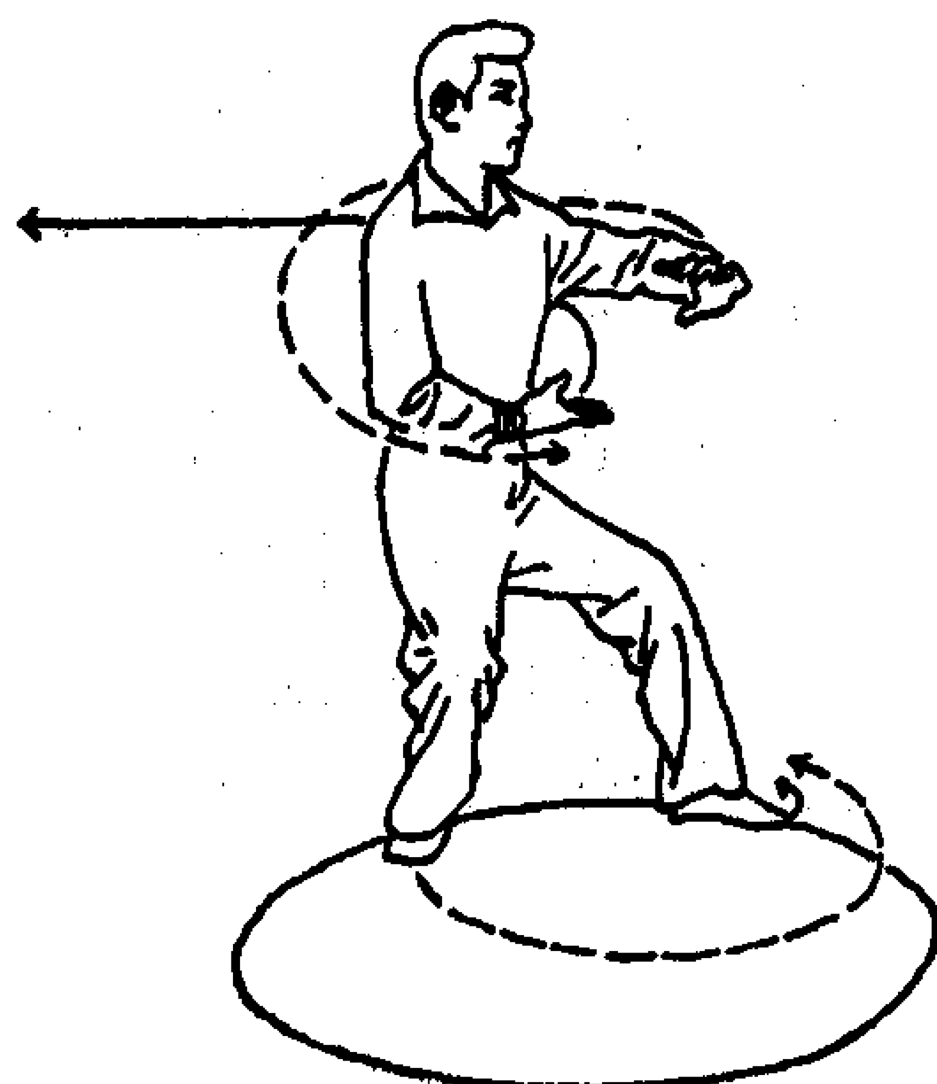
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1959）。

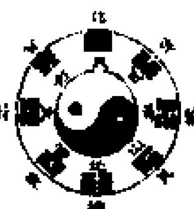
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图1960）。


图1958

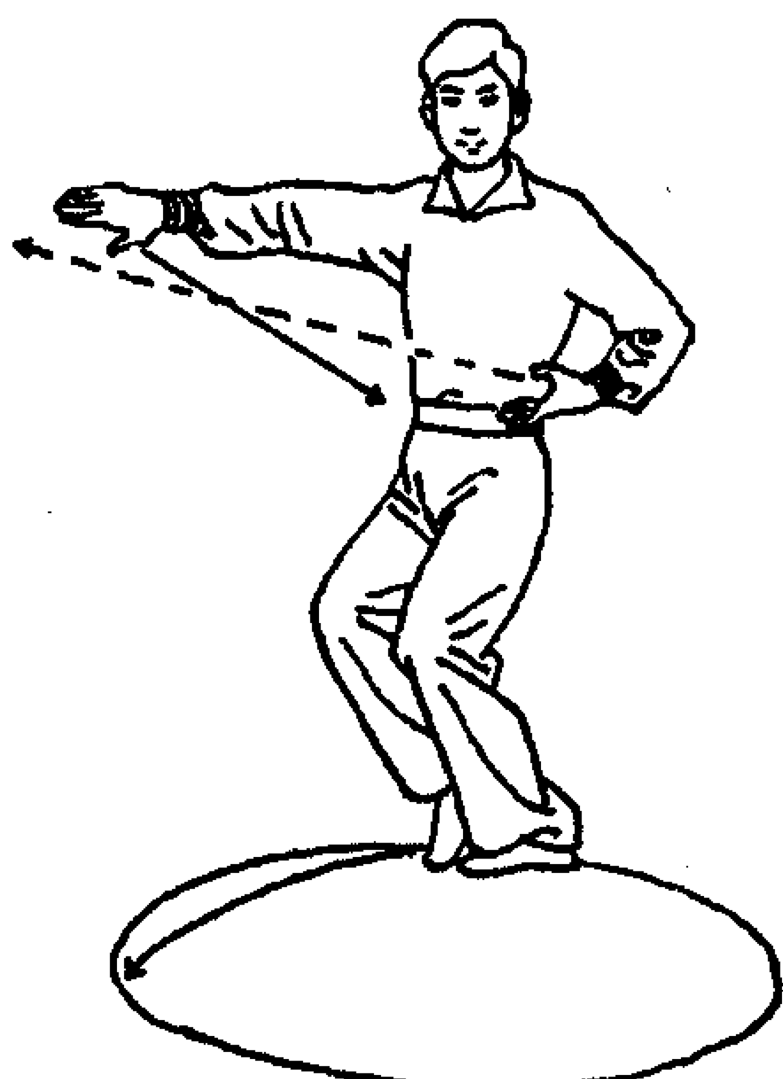

图1959


图1960

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图1961、1962）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1963）。


图 1961

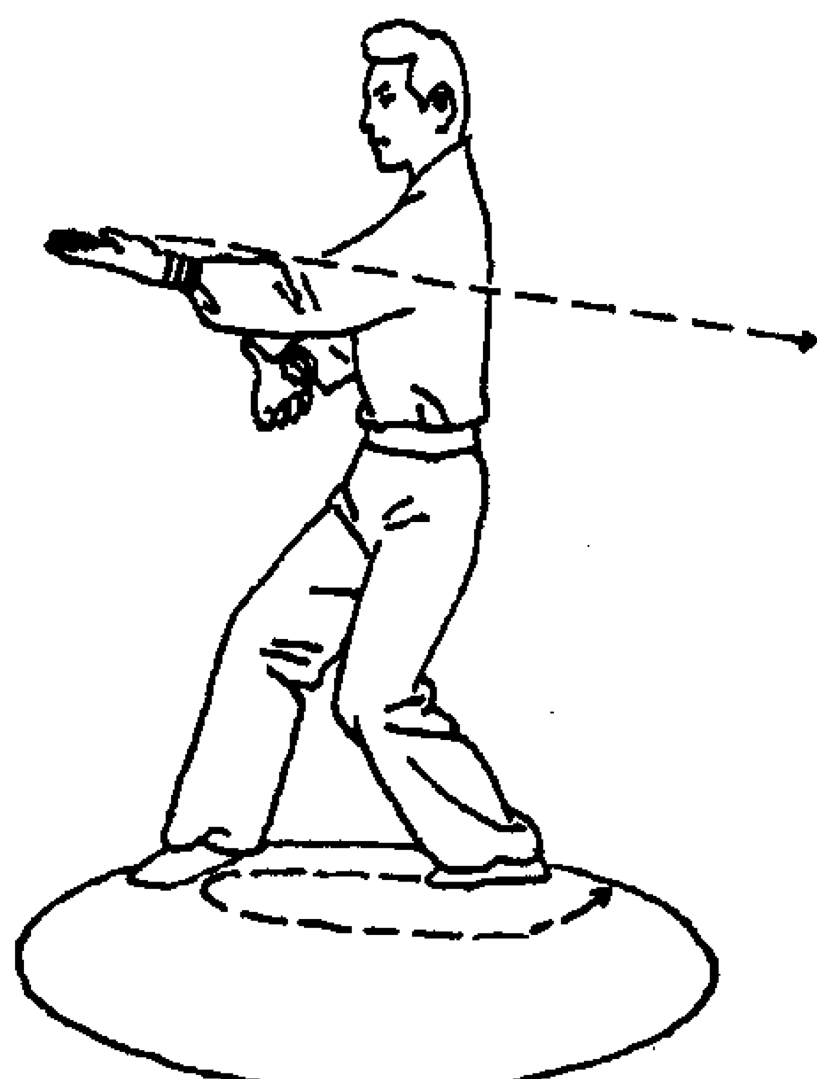

图 1962


图 1963

4. 捋手指面：接前式。左手捋拗对方左腕引回腹前，同时用右手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看右手（如图 1964）。

5. 上步冲掌：接前式。向前微进左步，向左脚前上右步，同时右手捋腕下按，左手立掌直冲对方面部（如图 1965）。

6. 恶虎扑食：接前式动作不停。屈右膝身体下蹲，左腿在后直伸，同时用左手搂搬对方右脚跟处。眼向前平看（如图 1966）。

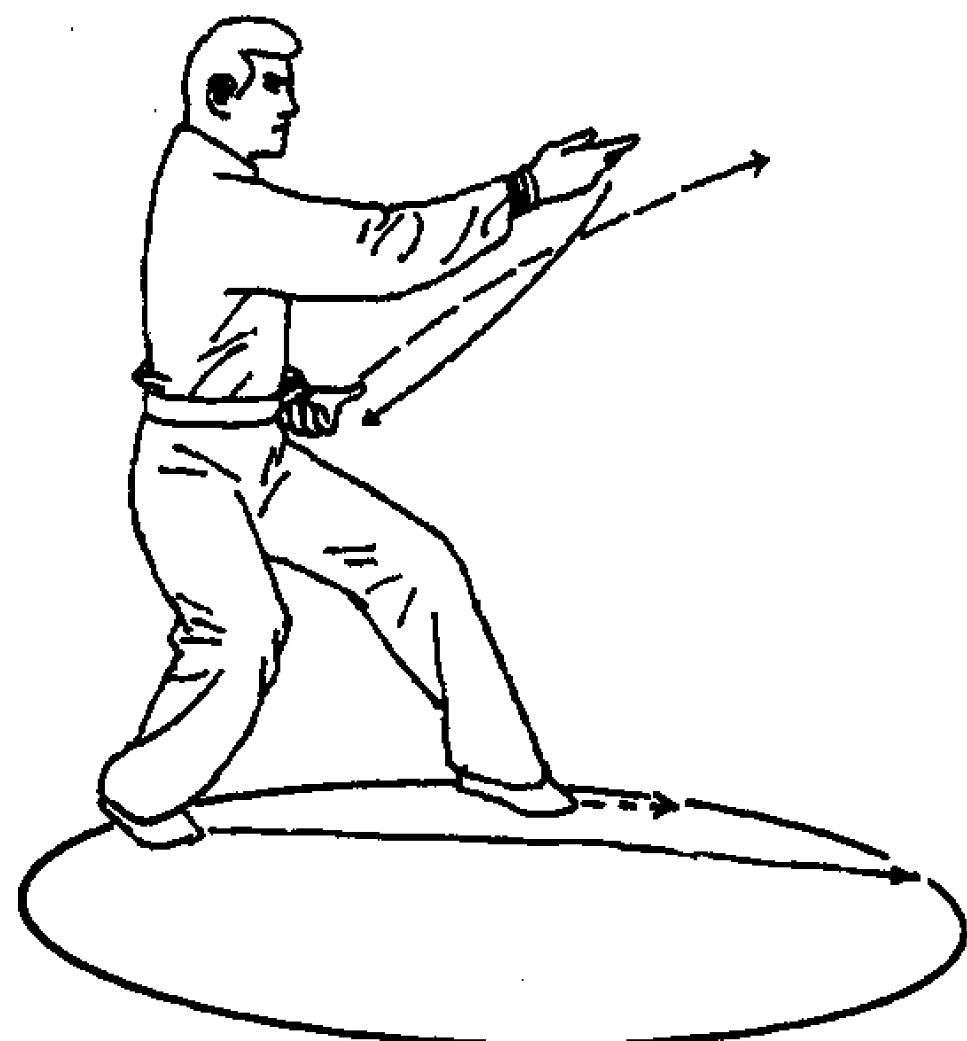

图 1964


图 1965


图 1966

上动不停。起身收并右脚虚点地，同时左手搬对方足跟右手捋拗对方右腕向回搂搬。眼看对方面部（如图 1967）。

上动不停。向前进右步，微跟左脚，同时双手齐向前方扑出。眼看前方。呈恶虎扑食式（如图 1968）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图1844）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图1845）。

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1846）。

12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1847）

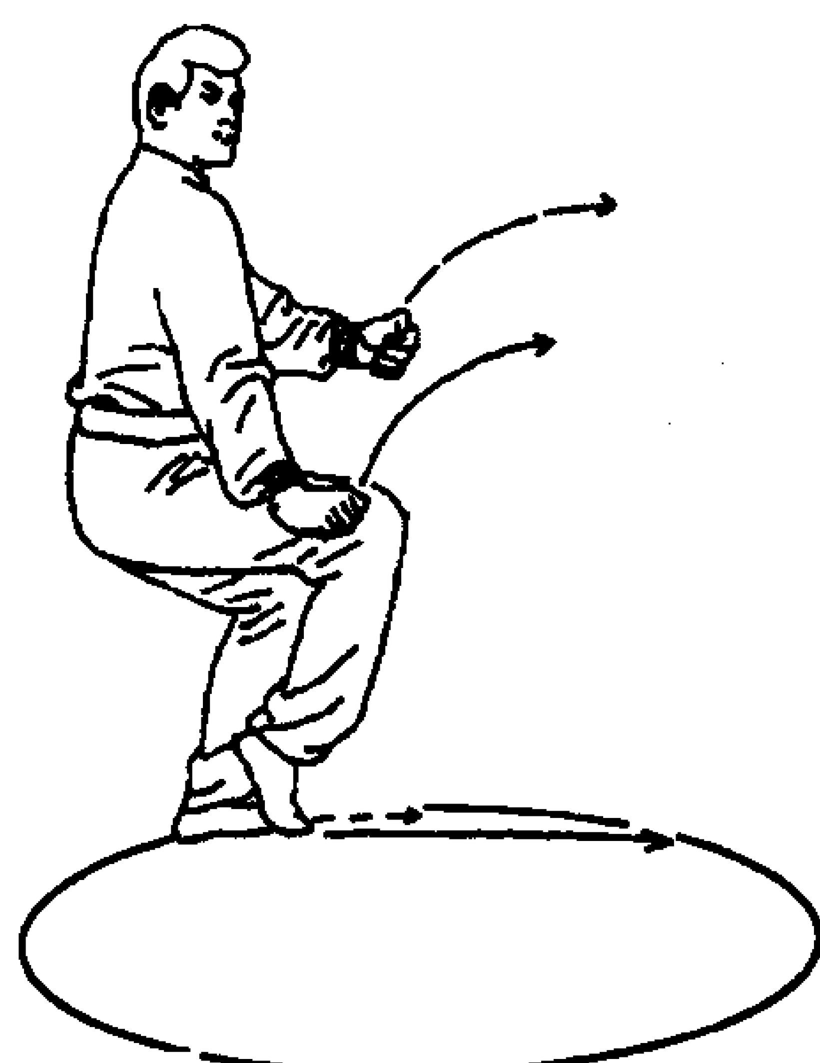

图 1967


图 1968

13. 缠肘领手：同第一掌（如前图1848）。

14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1849）。

15. 左转身捶：同第一掌（如前图1850）。

16. 右转身捶：同第一掌（如前图1851）。

17. 回身探掌：同第一掌（如前图1852）。

18. 十字穿掌：同第一掌（如前图1853）。

19. 回身挑掌：同第一掌（如前图1854）。

20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1855）。

21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1856）。

22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1857）。

23. 青龙飞天：同第一掌（如前图1858、1859、1860）。

24. 青龙摆首：同第一掌（如前图1861）。

25. 白虎坐地：同第一掌（如前图1862）。

26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1863）。

三、地盘右转，走转姿势

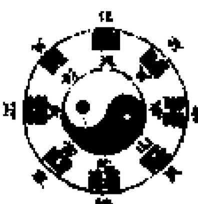
用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图1862、1863）。

四、地盘右旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图1969）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏



花式（如图 1970）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1971）。


图 1969


图 1970

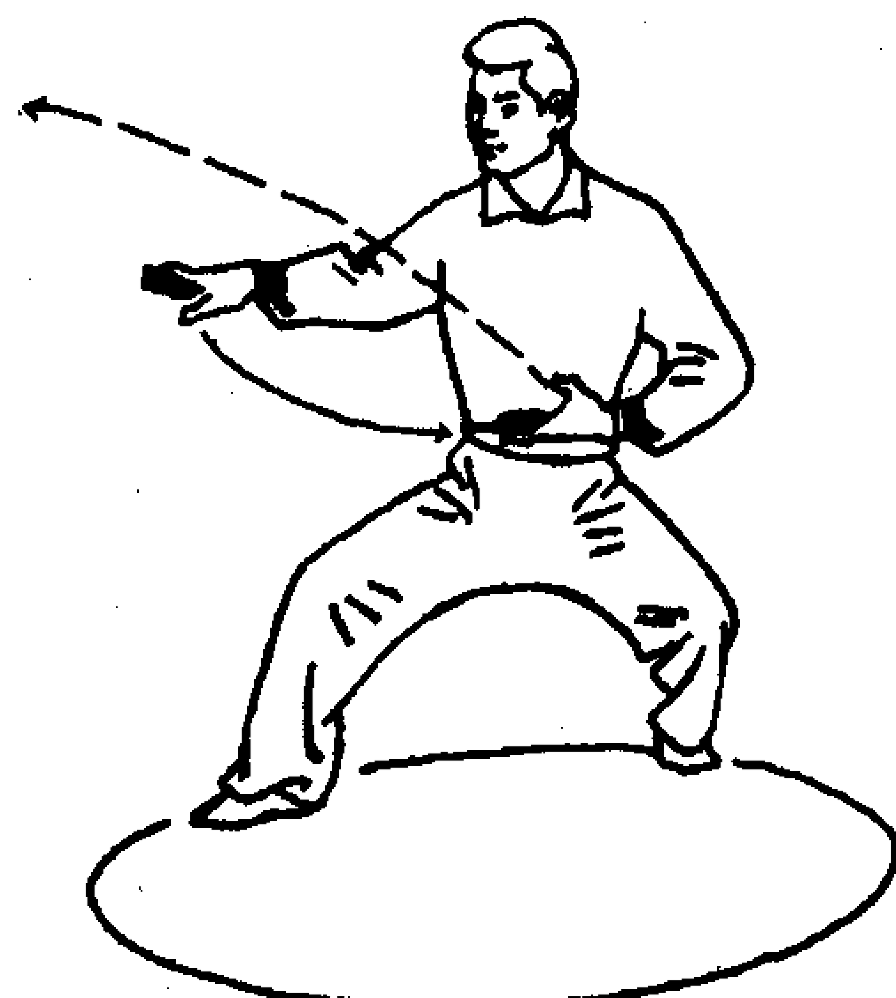

图 1971

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1972、1973）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1974）。


图 1972

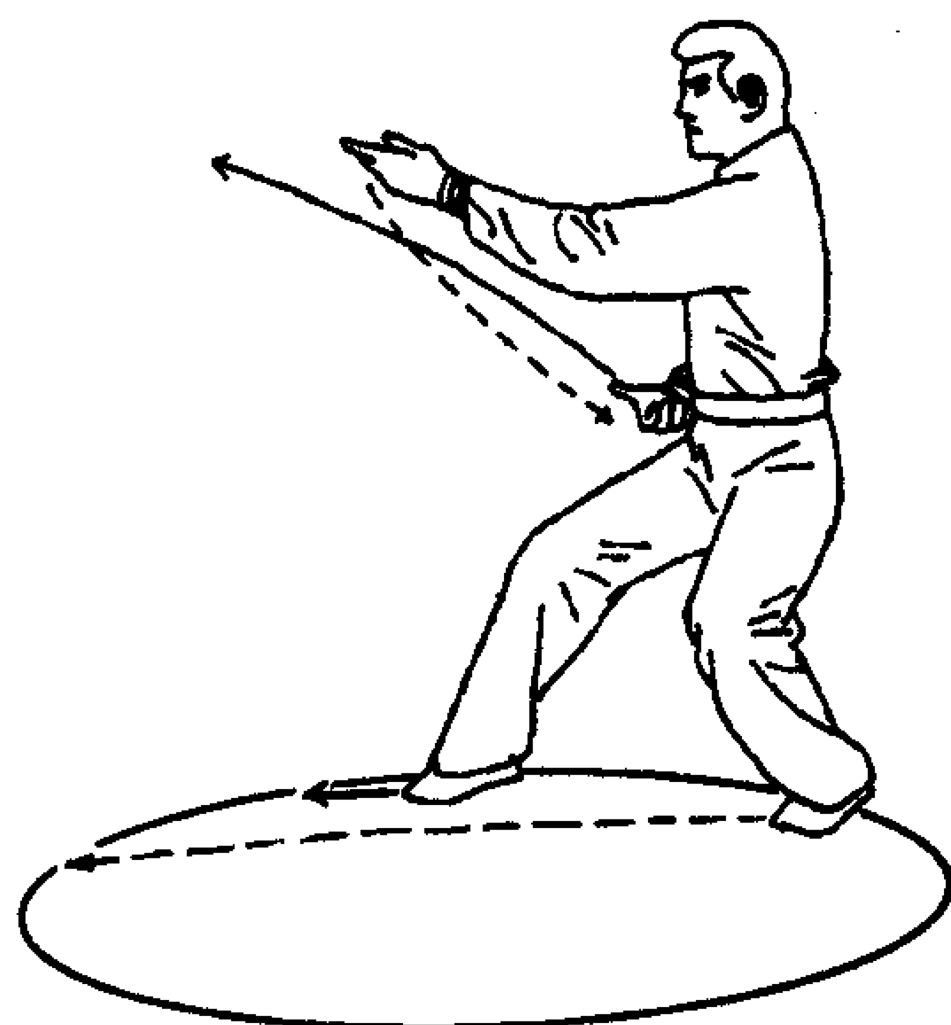

图 1973

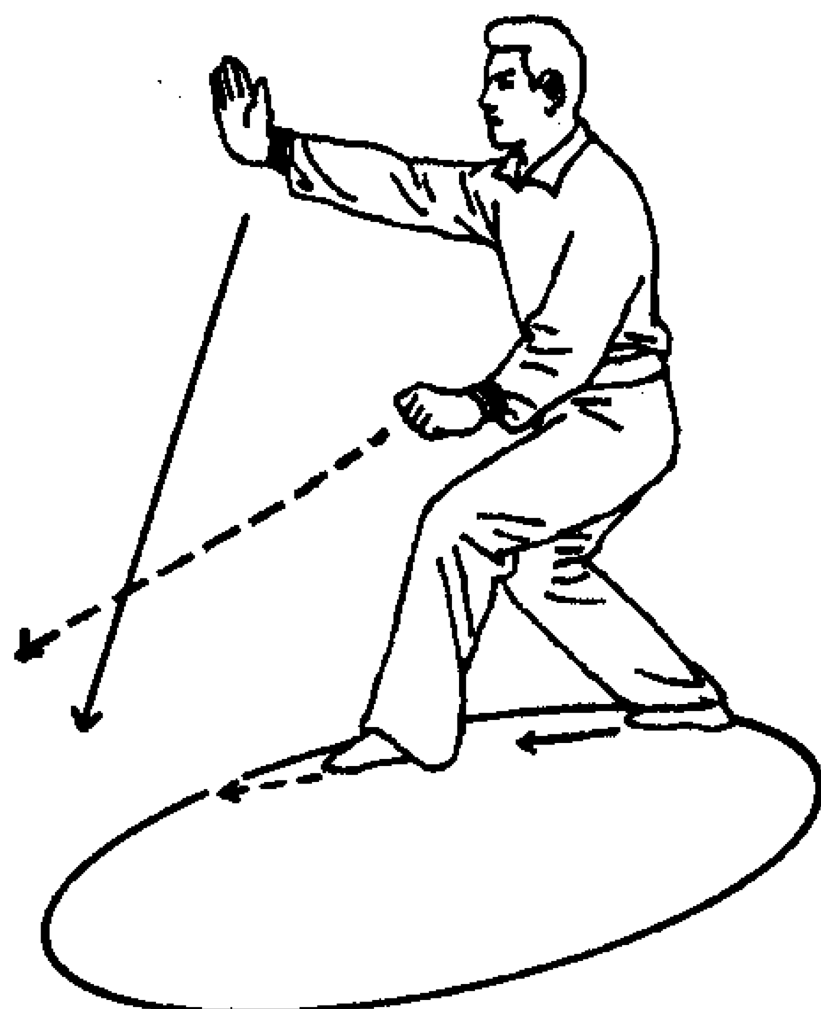

图 1974

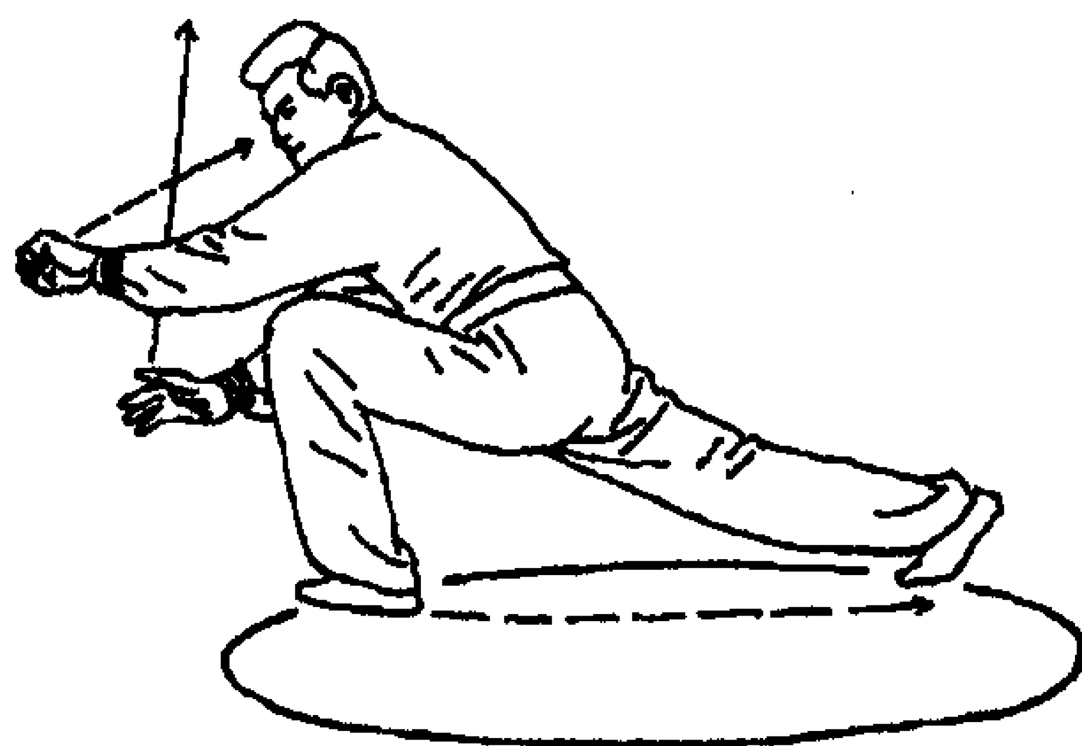
4. 捋手指面：接前式。右手捋拗对方右腕引回腹前，同时用左手向前，直指对方面部。两足原地不动。眼看左手（如图 1975）。

5. 上步冲掌：接前式。向前微进右步，向右脚前上左步，同时左手捋腕下按，右手立掌直冲对方面部（如图 1976）。

6. 恶虎扑食：接前式动作不停。屈左膝身体下蹲，右腿在后直伸，同时用右手搂搬对方左脚跟处。眼向前平看（如图 1977）。


图 1975


图 1976


图 1977

上动不停。起身收并左脚虚点地，同时右手搬对方足跟。左手捋拗对方左腕向回搂搬。眼看对方面部（如图 1978）。

上动不停。向前进左步，微跟右脚，同时双手齐向前方扑出。眼看前方。呈恶虎扑食式（如图 1979）。

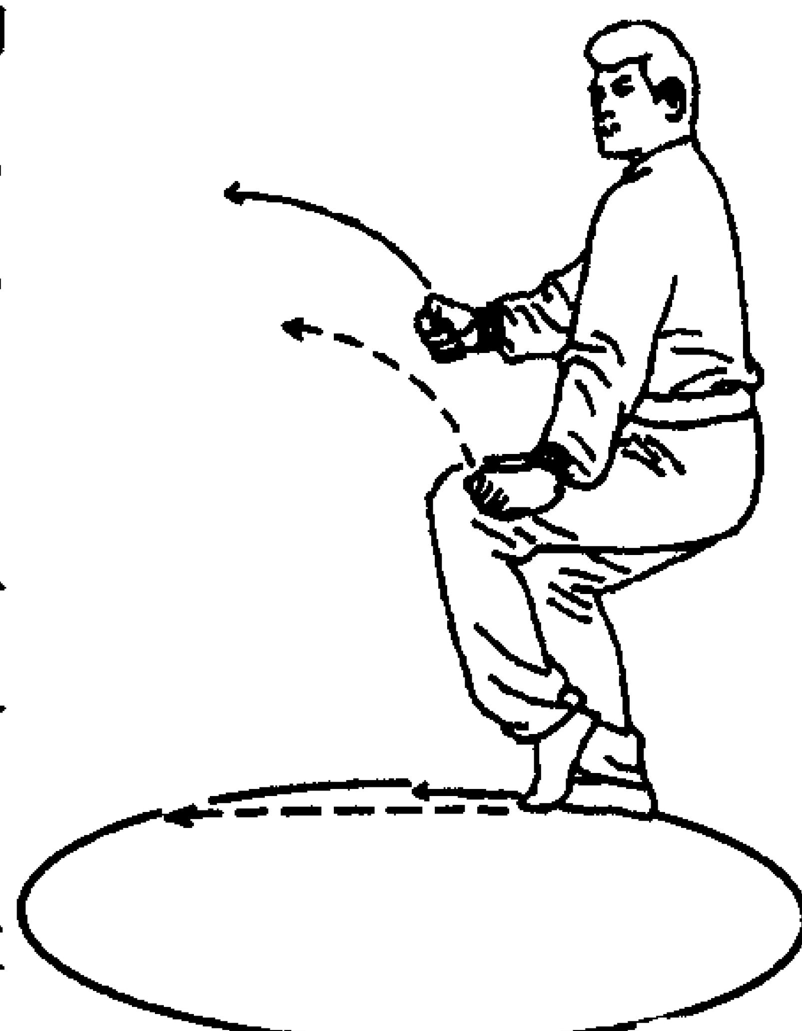

图 1978


图 1979

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1876）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1877）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1878）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1879）。

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1880）。

12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1881）。

13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1882）。

14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1883）。

15. 右转身捶：同第一掌（如前图 1884）。

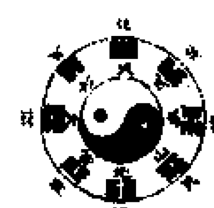
16. 左转身捶：同第一掌（如前图 1885）。

17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1886）。

18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1887）。

19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1888）。

20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1889）。



21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1890）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1891）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图1892、1893、1894）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图1895）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图1896）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1897）。

第六掌　十字叠撞

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1980）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 1981）。

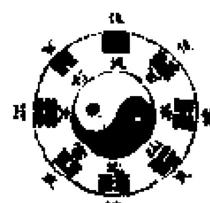
（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 1982）。


图 1980


图 1981


图 1982

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即捋回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 1983、1984）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 1985）。

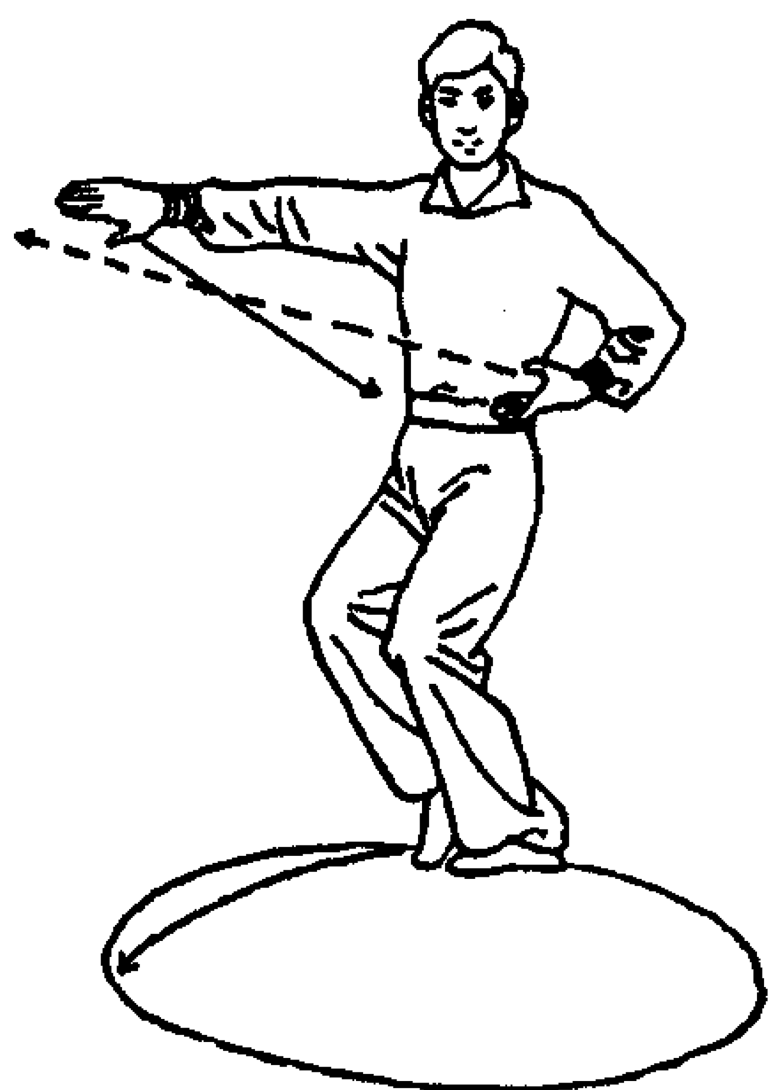


图 1983

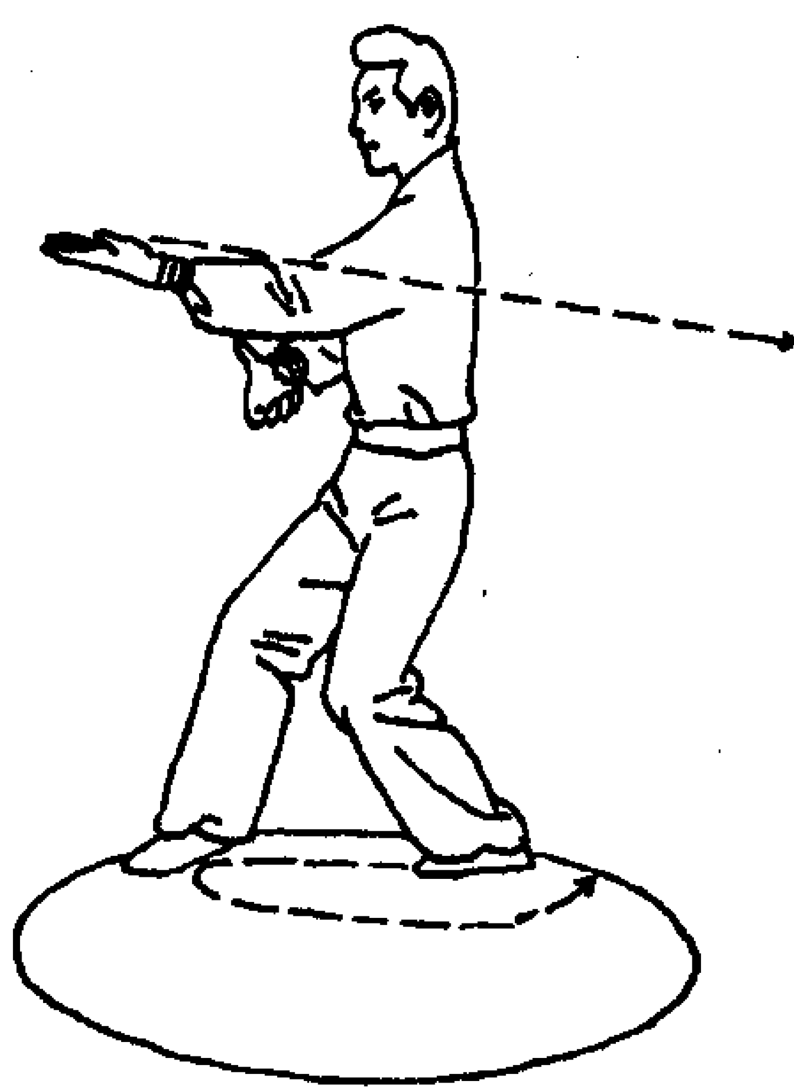


图 1984

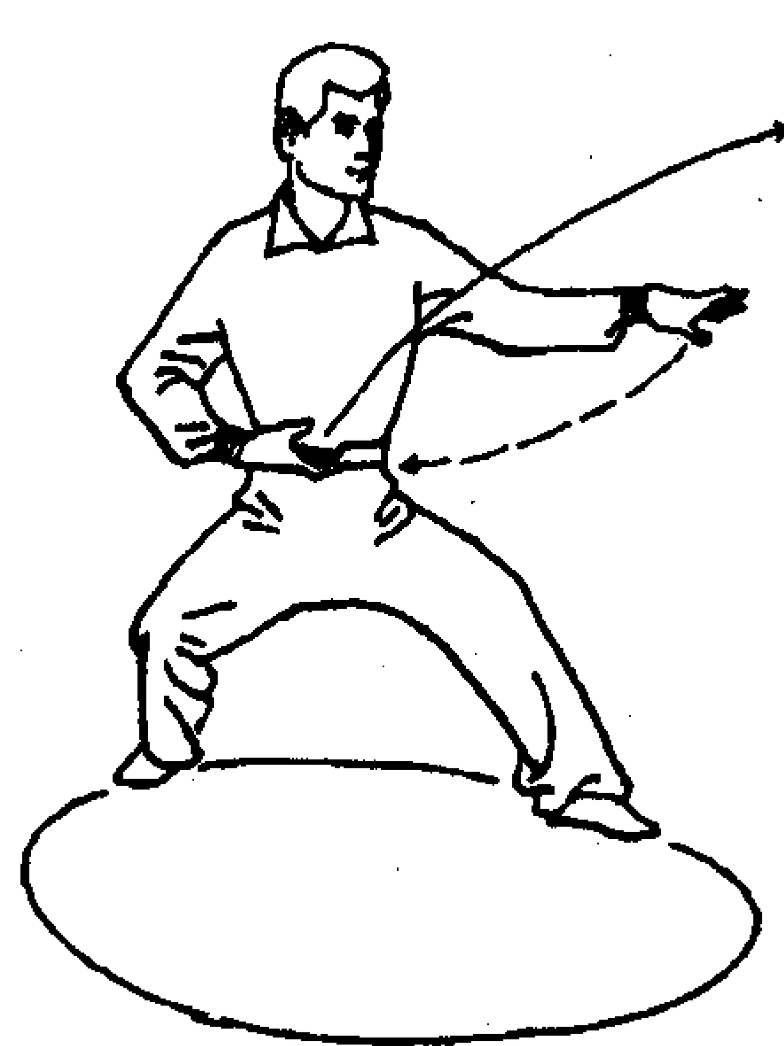


图 1985

4. 捋手指面：接前式。左手捋拗对方左腕引回腹前，同时用右手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看右手（如图 1986）。

5. 十字叠捆：接前式。动作不停。右手捋拗对方右腕，向下按，同时左手捋拗对方左腕，向上搬，双手十字叠捆。同时收抬右脚不落地（如图 1987）。

6. 十字叠撞：接前式动作不停。落进右步，微跟左步。同时双手十字叠捆向前猛力推撞。呈十字叠撞式（如图 1988）。

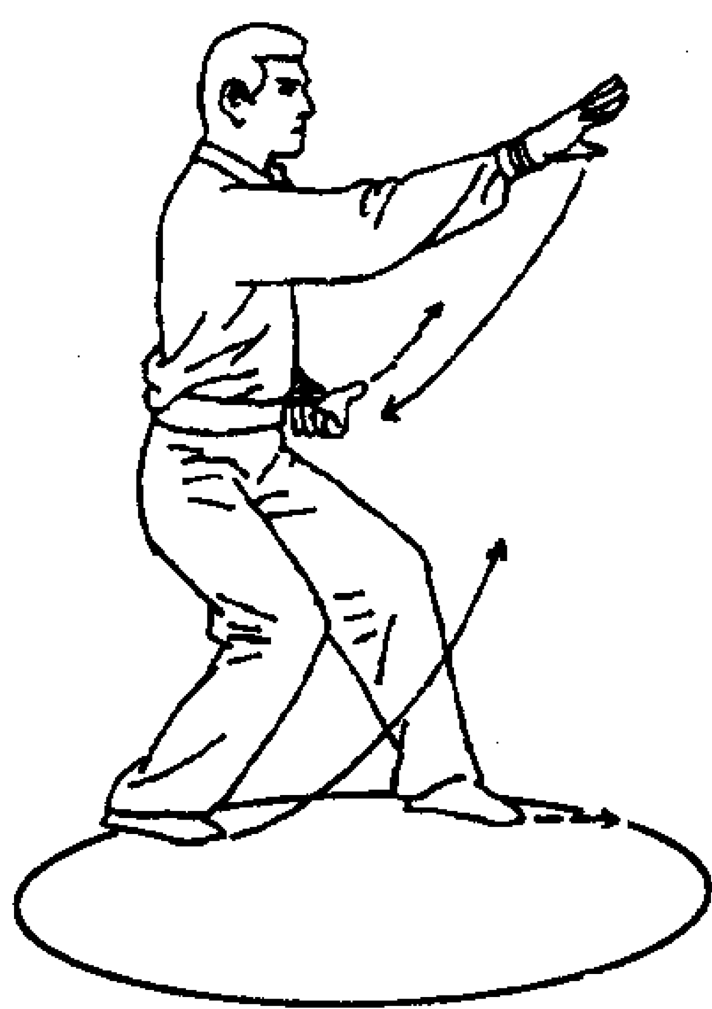


图 1986

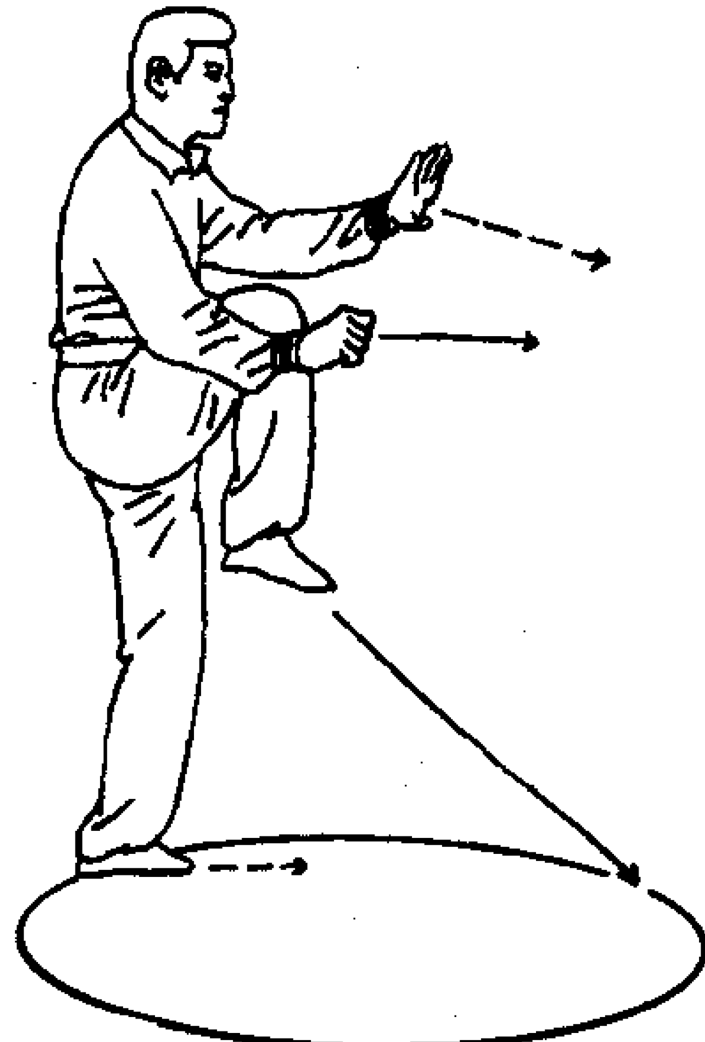


图 1987



图 1988

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1844）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1845）。

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1846）。

12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1847）

13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1848）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1849）。
15. 左转身捶：同第一掌（如前图 1850）。
16. 右转身捶：同第一掌（如前图 1851）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1852）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1853）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1854）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1855）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1856）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1857）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1858、1859、1860）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1861）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1862）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 1989）。


图 1989

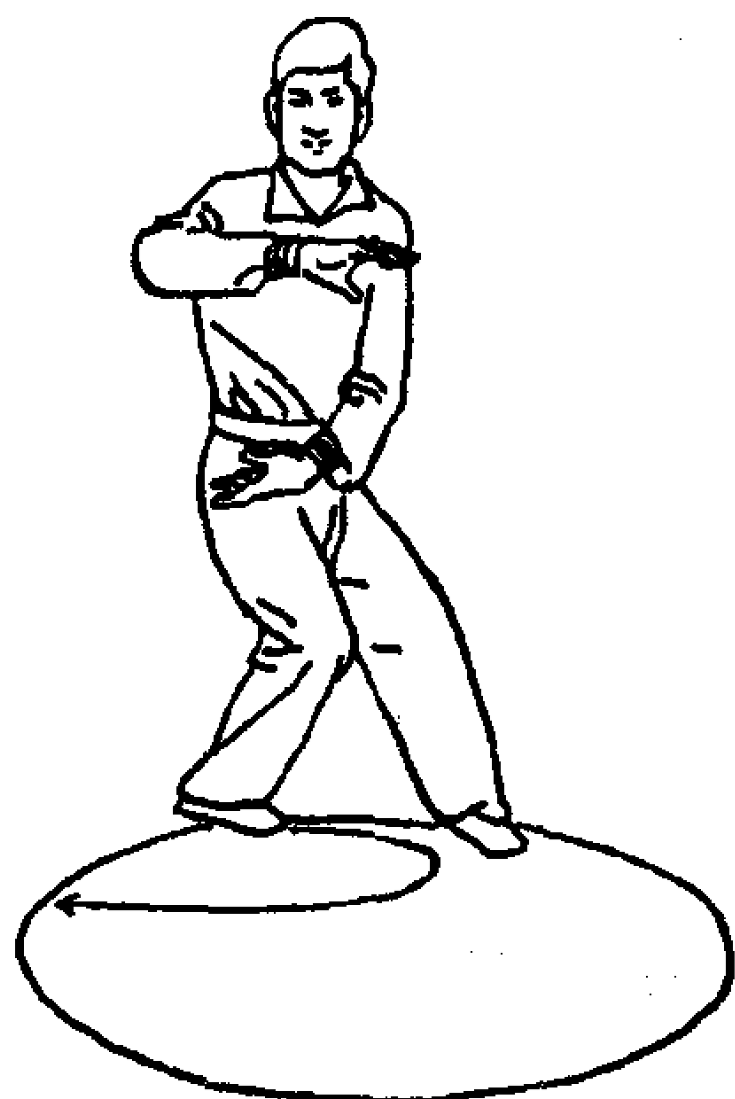
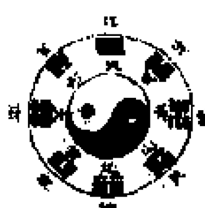

图 1990


图 1991

1. 右叶底藏花

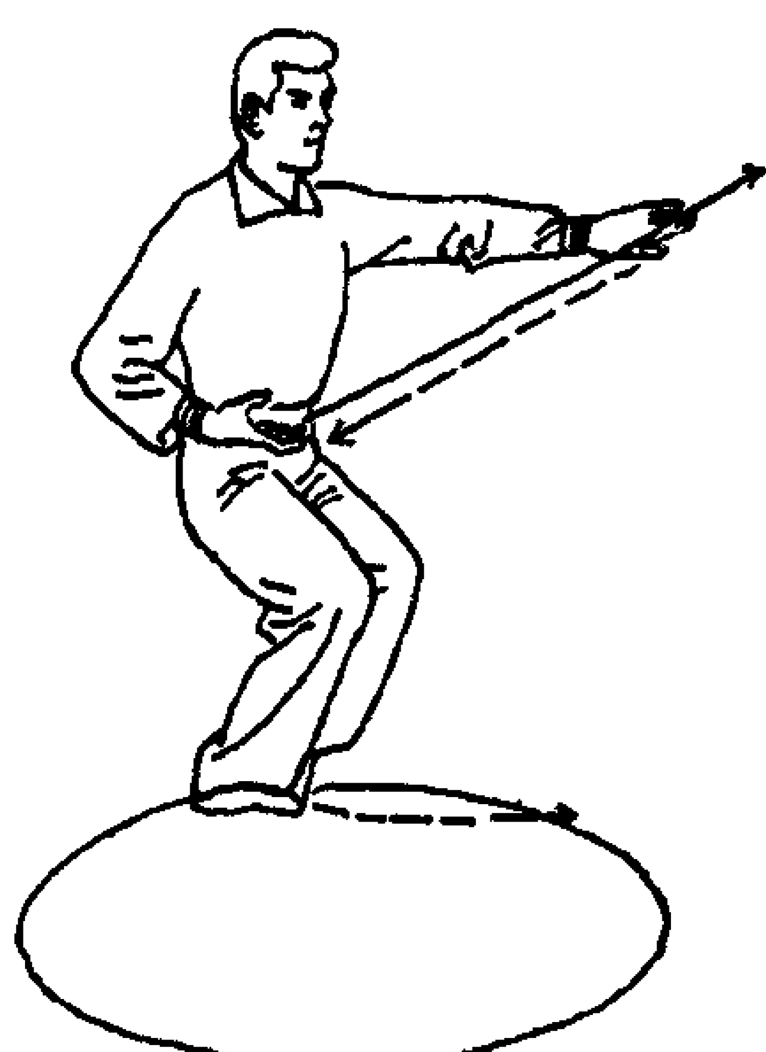
（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 1990）。



（2）摆步藏花：接前式，上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。（如图 1991）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 1992、1993）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 1994）。


图 1992

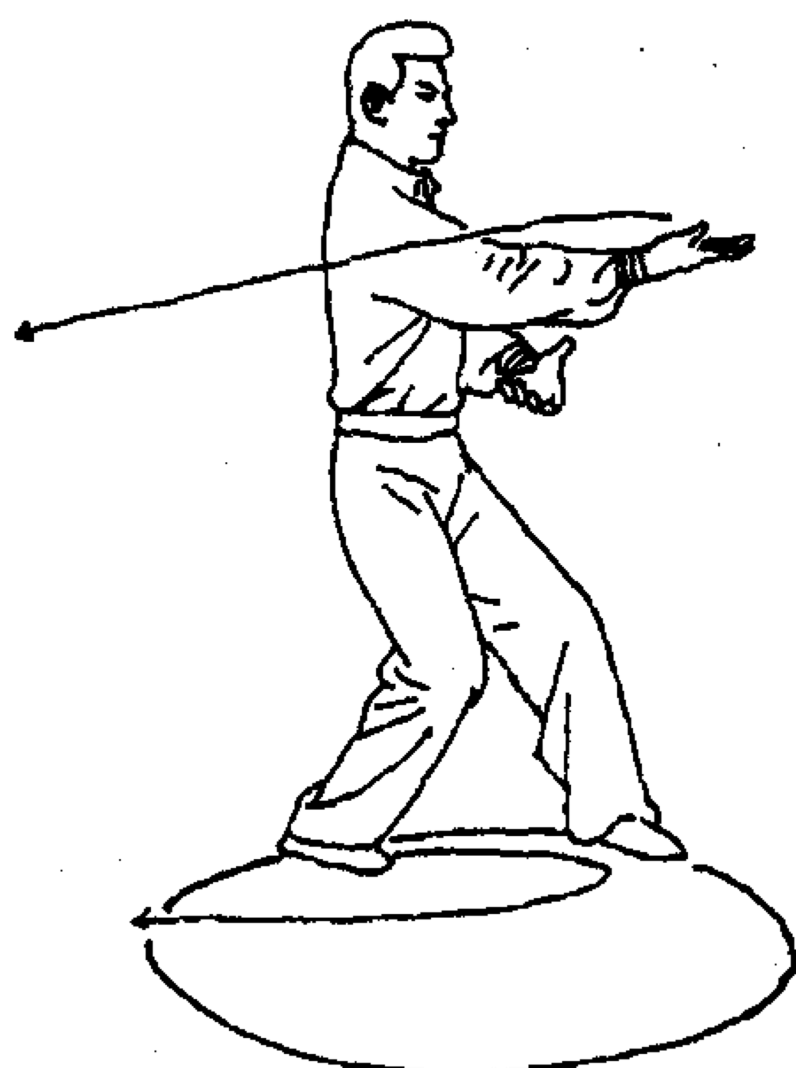
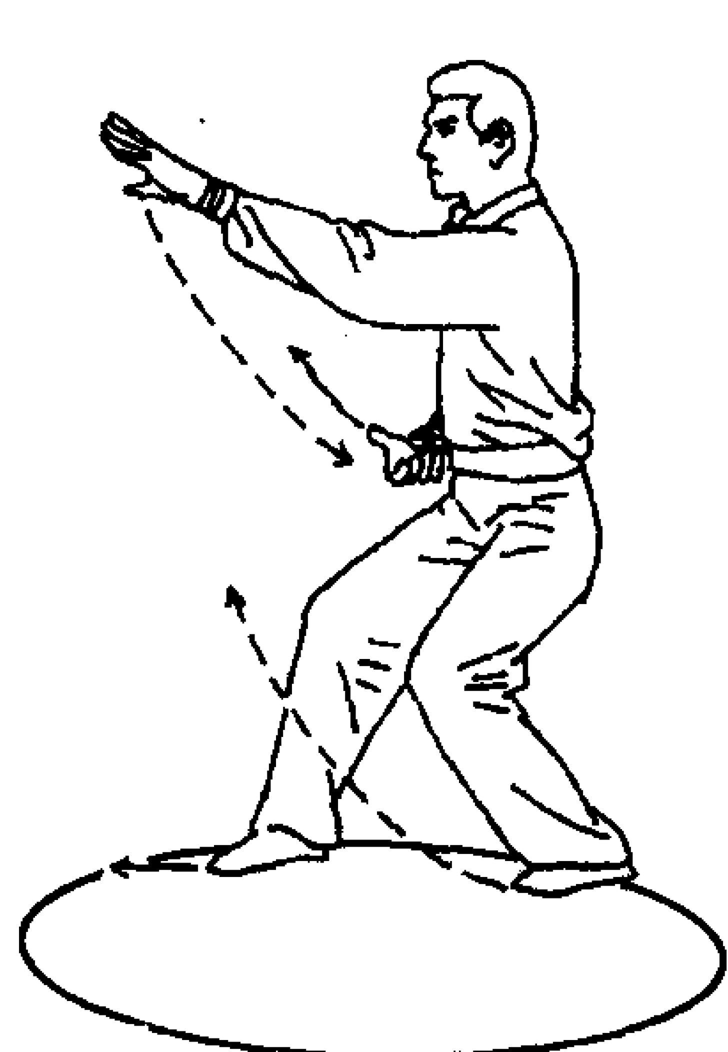

图 1993


图 1994

4. 捋手指面：接前式动作不停。右手捋拗对方右腕引回腹前，同时用左手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看左手（如图 1995）。

5. 十字叠捆：接前式。动作不停。左手捋拗对方左腕，向下按，同时右手捋拗对方右腕，向上搬，双手十字叠捆。同时收抬左脚不落地（如图 1996）。

6. 十字叠撞：接前式动作不停。落进左步，微跟右步。同时双手十字叠捆向前猛力推撞。呈十字叠撞式（如图 1997）。


图 1995

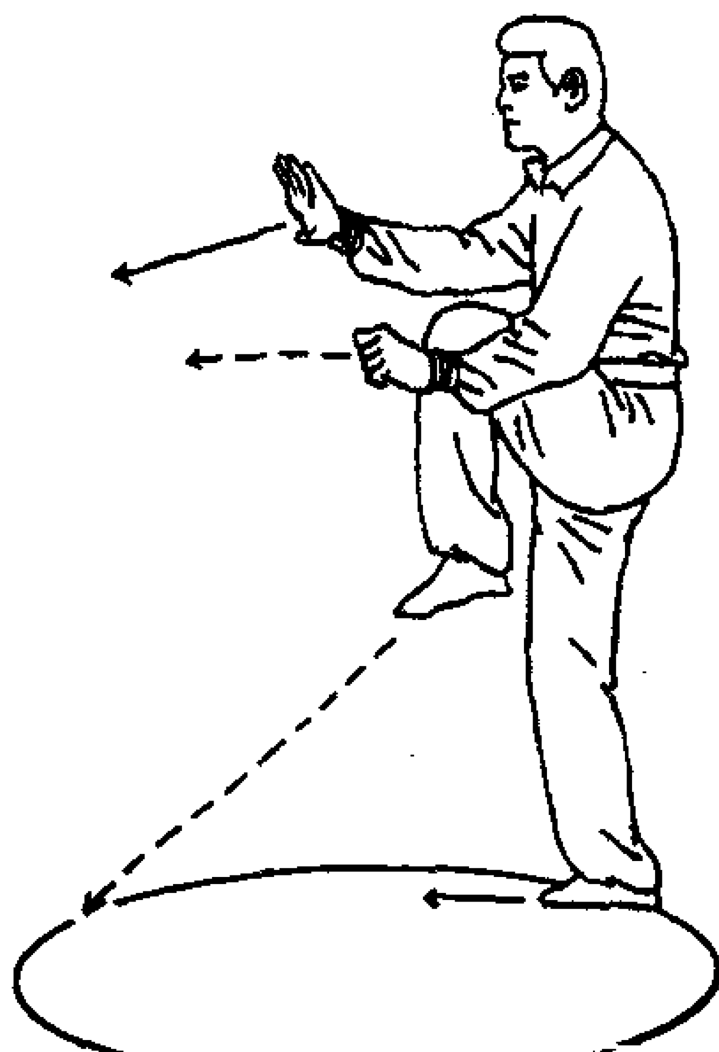
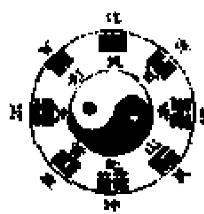

图 1996


图 1997

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1876）。
8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1877）。
9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1878）。
10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1879）。
11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1880）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1881）。
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1882）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1883）。
15. 右转身捶：同第一掌（如前图 1884）。
16. 左转身捶：同第一掌（如前图 1885）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1886）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1887）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1888）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1889）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1890）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1891）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1892、1893、1894）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1895）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1896）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1897）。



第七掌　走马活携

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋，其走转姿势（如前图1898、1899）。

二、天盘左旋，换式动作

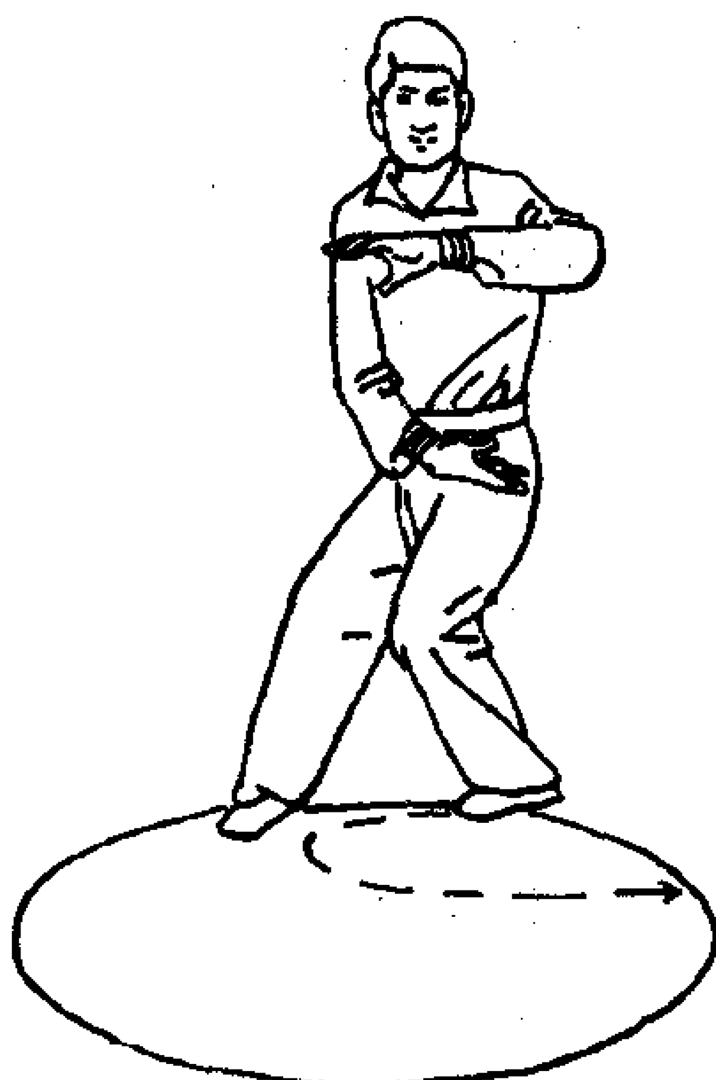
以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时开始换式（如图1998）。

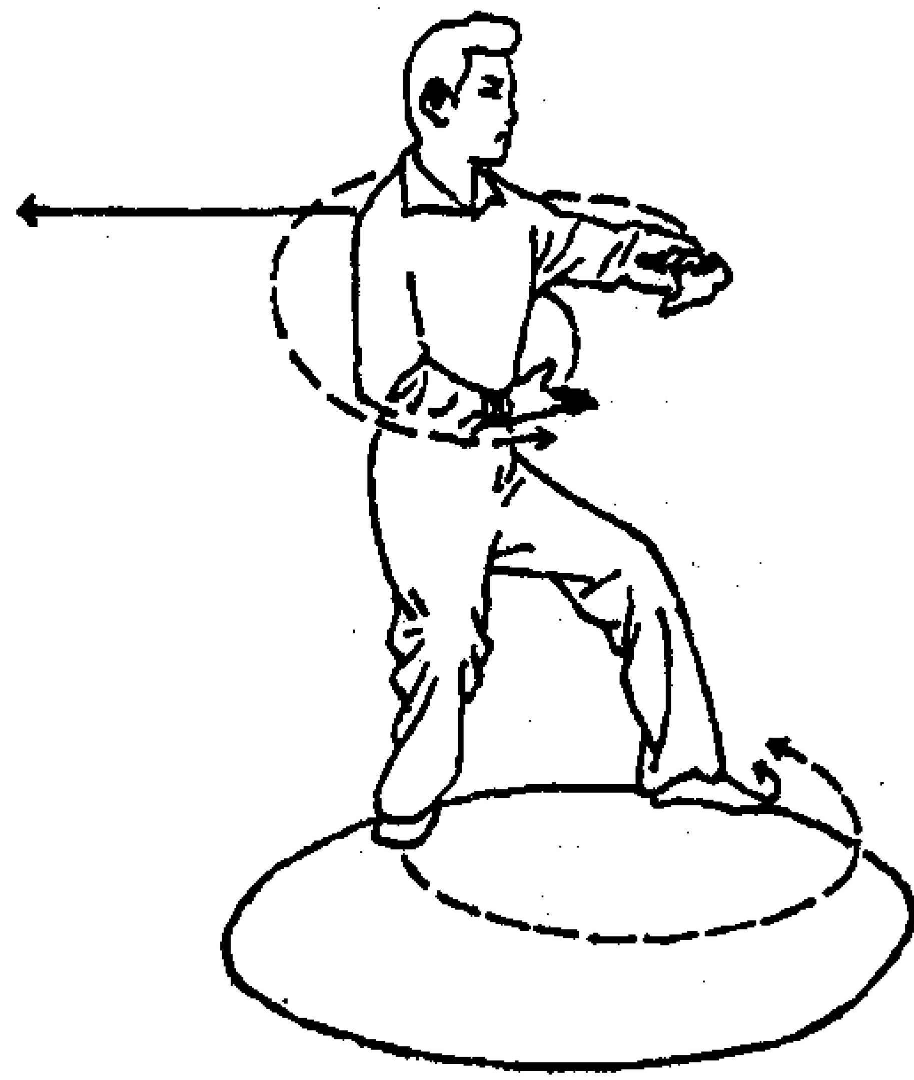
1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图1999）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图2000）。


图1998


图1999


图2000

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身180度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆，经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图2001、2002）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 2003）。


图 2001

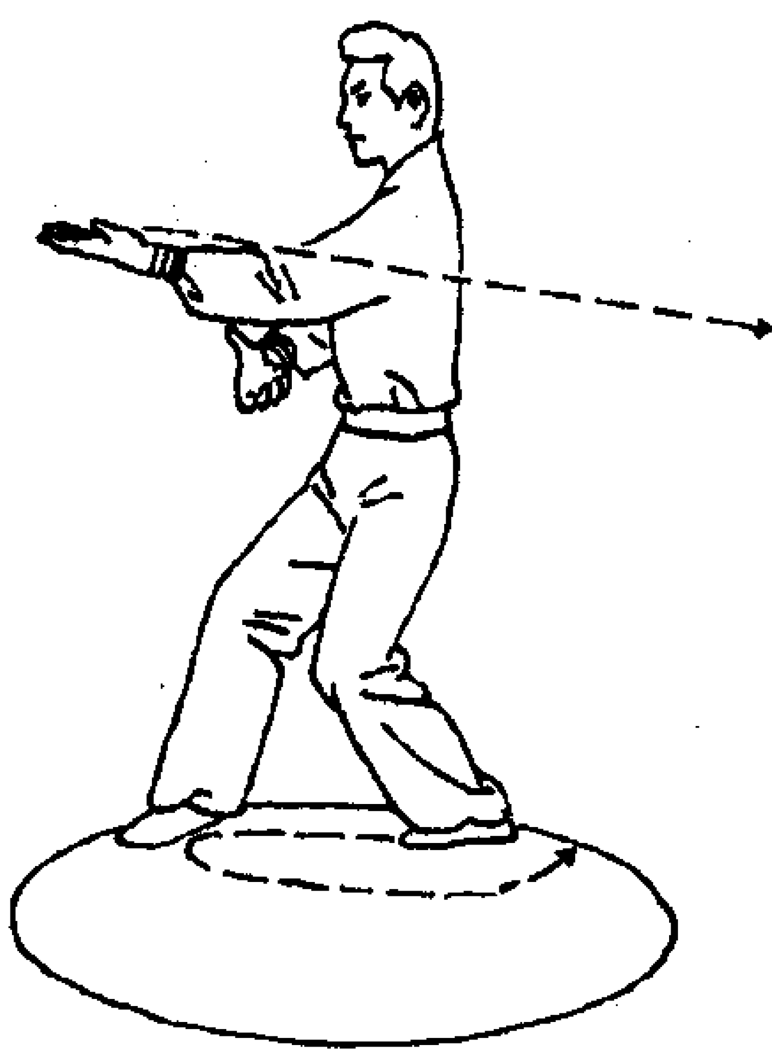

图 2002

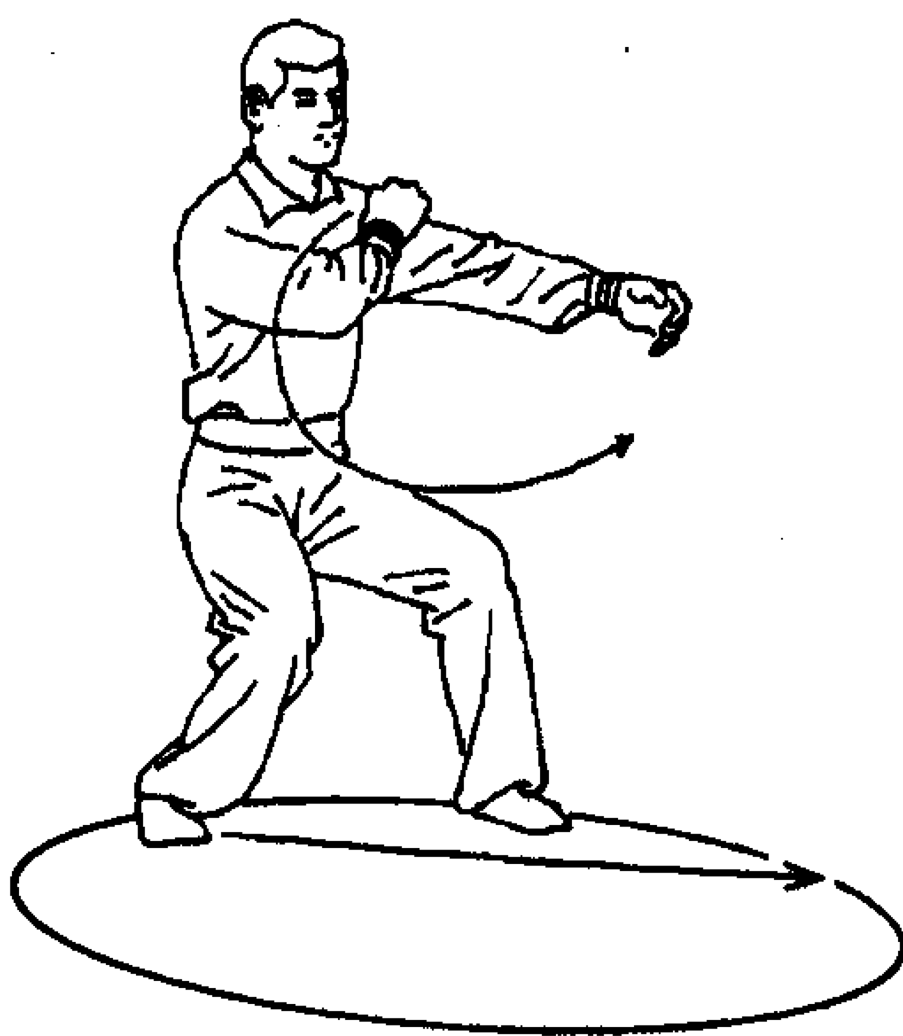

图 2003

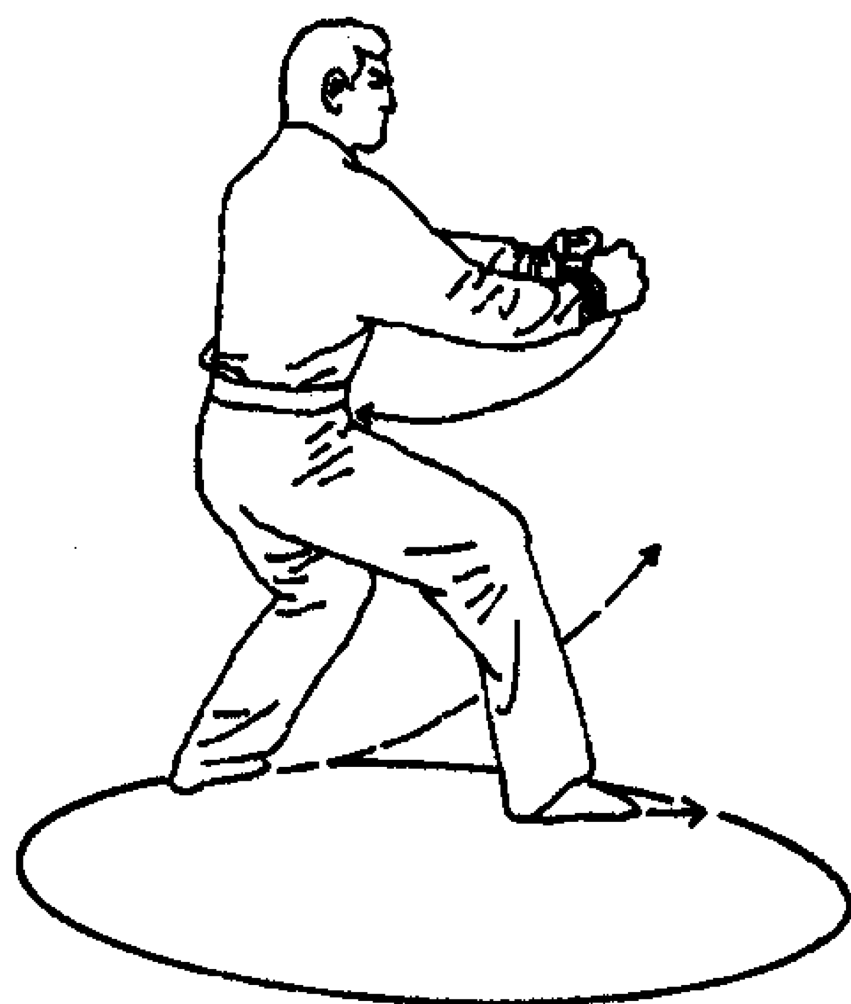
4. 捋腕刁肘：接前式动作不停。向左脚前直上右步。左手捋腕引回腹前，同时右手向前刁拿对方左肘。眼向前平看（如图 2004）。

5. 走马活携：接前式动作不停。向右脚前上左步。右手刁拿对方左臂放于自己左肩上，同时左手由对方臂下穿进，怀抱对方腰部（如图 2005）。

上动不停。向左脚前上右步，在左臂圈抱对方腰部的同时，用右拳顶住对方后腰处，向前行走，使对方不能缓力。眼看前方。呈走马活携式（如图 2006）。


图 2004


图 2005


图 2006

6. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

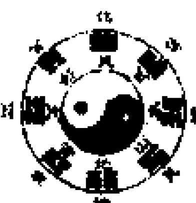
7. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。

8. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1844）。

9. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1845）。

10. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1846）。

11. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1847）



12. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1848）。
13. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1849）。
14. 左转身捶：同第一掌（如前图 1850）。
15. 右转身捶：同第一掌（如前图 1851）。
16. 回身探掌：同第一掌（如前图 1852）。
17. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1853）。
18. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1854）。
19. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1855）。
20. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1856）。
21. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1857）。
22. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1858、1859、1860）。
23. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1861）。
24. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1862）。
25. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（按图 2007）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 2008）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。（如图 2009）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 2010、2011）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 2012）。

4. 捋腕刁肘：接前式动作不停。向右脚前直上左步。右手捋腕引回腹前，同时左


图 2007


图 2008


图 2009

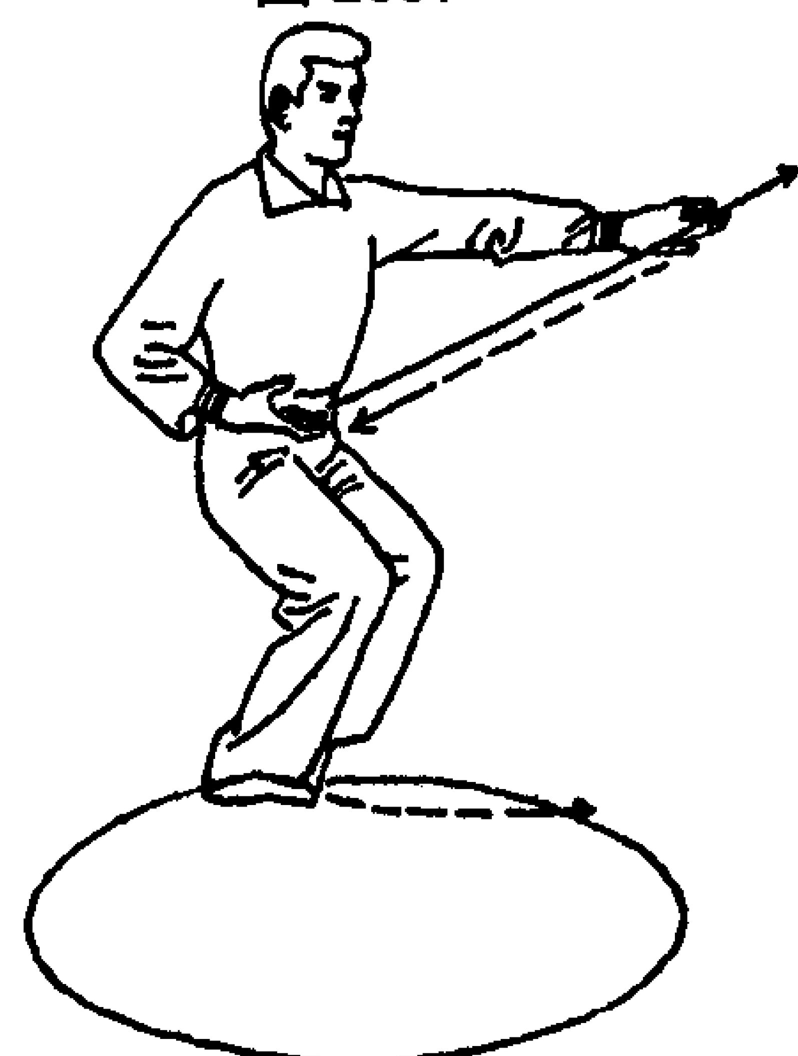
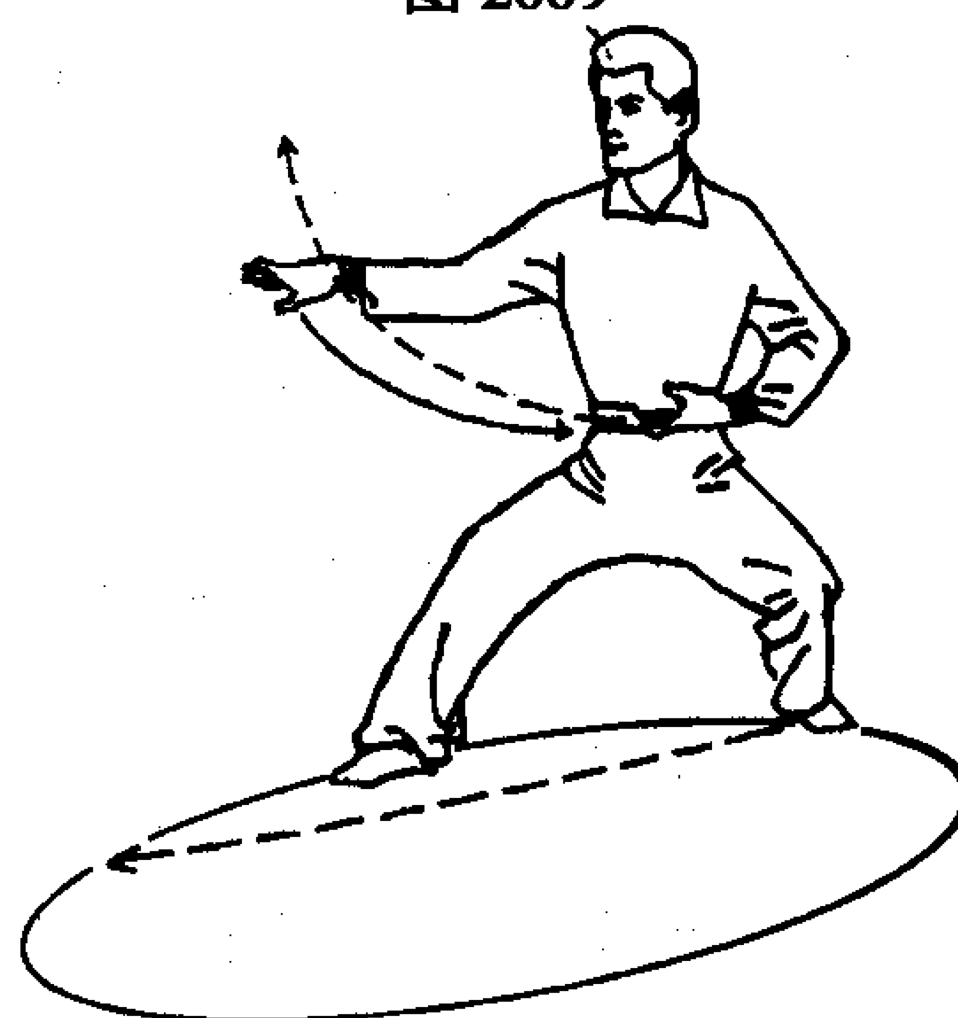

图 2010

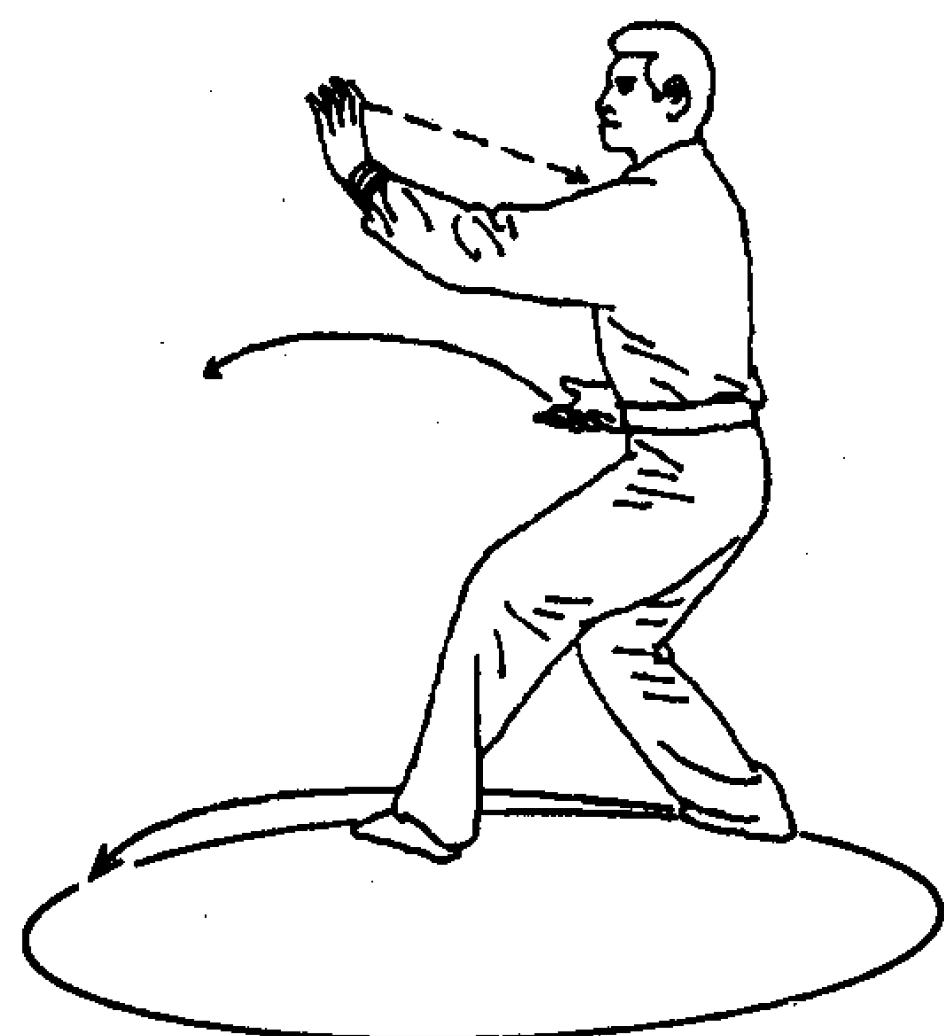

图 2011

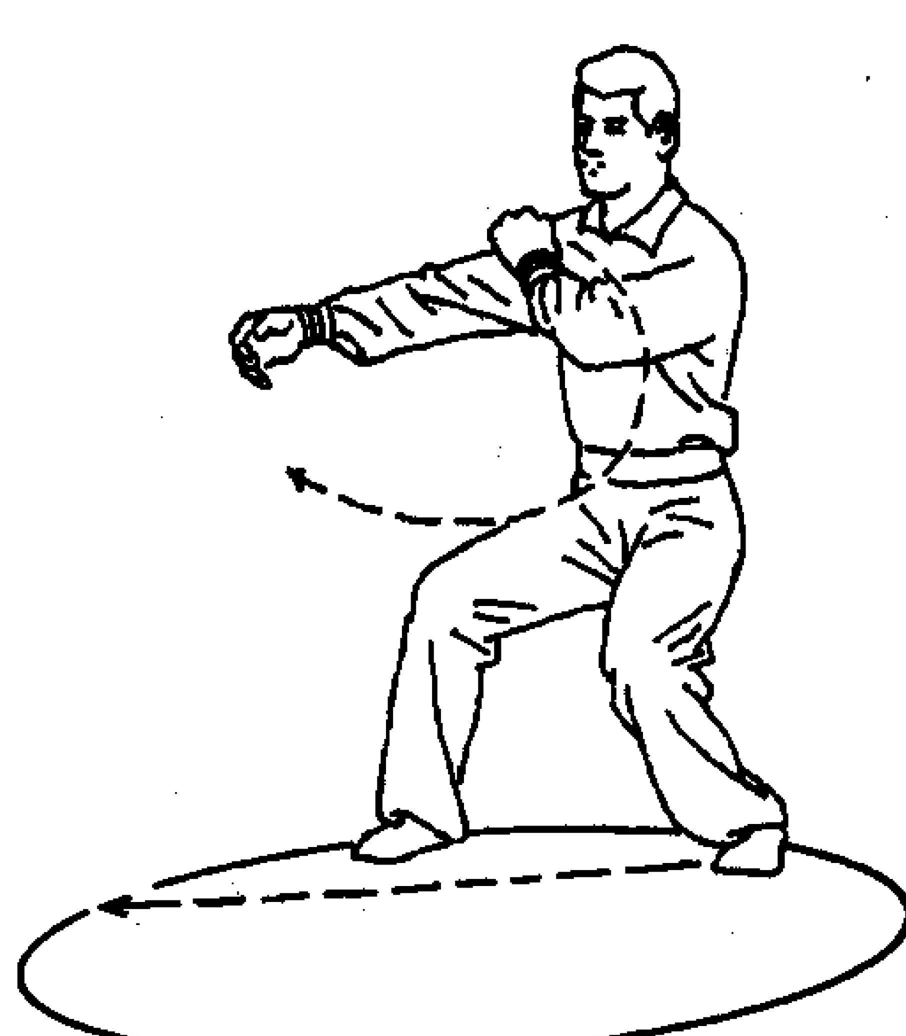

图 2012

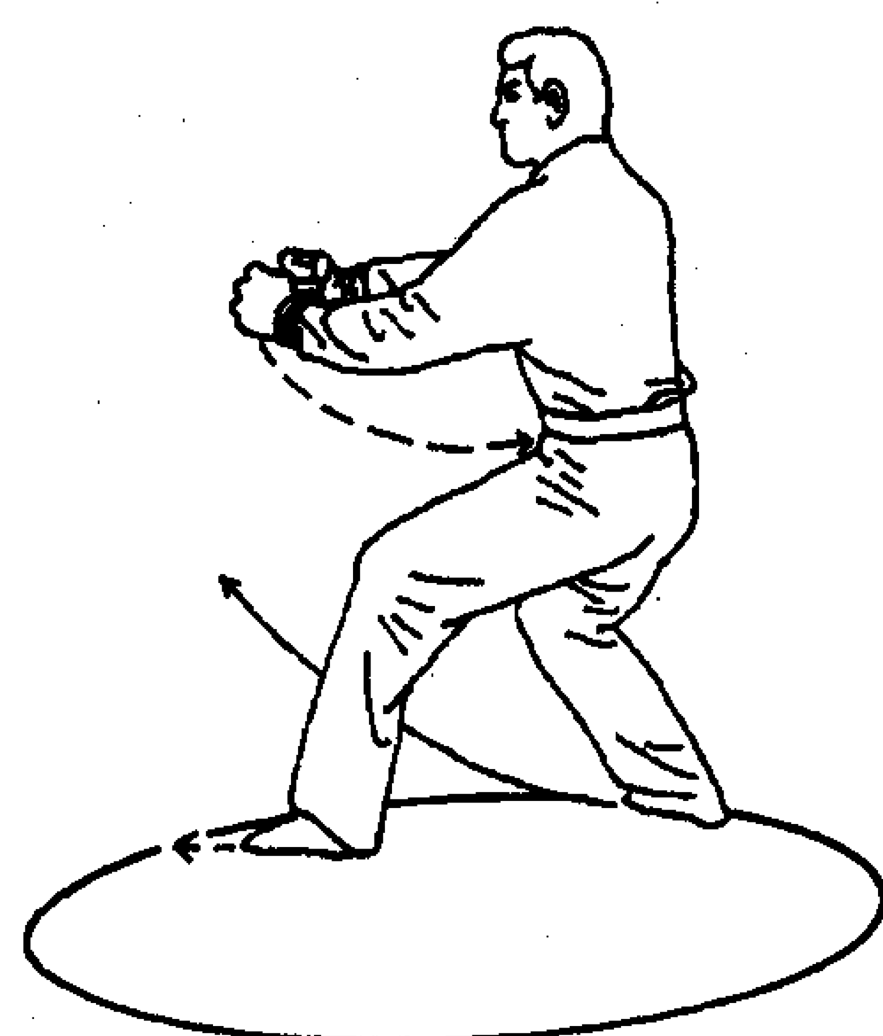
手向前刁拿对方右肘。眼向前平看（如图 2013）。

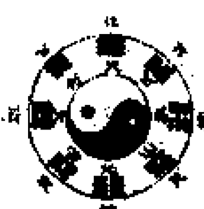
5. 走马活携：接前式动作不停。向左脚前上右步。左手刁拿对方右臂放于自己右肩上，同时右手由对方臂下穿进，怀抱对方腰部（如图 2014）。

上动不停。向左脚前上右步，在右臂圈抱对方腰部的同时，用左拳顶住对方后腰处向前行走，使对方不能缓力。眼看前方。呈走马活携式（如图 2015）。


图 2013


图 2014


图 2015



6. 狮子抱球：同第一掌（如前图1876）。
7. 回身探掌：同第一掌（如前图1877）。
8. 十字穿掌：同第一掌（如前图1878）。
9. 回身挑掌：同第一掌（如前图1879）。
10. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1880）。
11. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1881）。
12. 缠肘领手：同第一掌（如前图1882）。
13. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1883）。
14. 右转身捶：同第一掌（如前图1884）。
15. 左转身捶：同第一掌（如前图1885）。
16. 回身探掌：同第一掌（如前图1886）。
17. 十字穿掌：同第一掌（如前图1887）。
18. 回身挑掌：同第一掌（如前图1888）。
19. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1889）。
20. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1890）。
21. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1891）。
22. 青龙飞天：同第一掌（如前图1892、1893、1894）。
23. 青龙摆首：同第一掌（如前图1895）。
24. 白虎坐地：同第一掌（如前图1896）。
25. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1897）。

第八掌　白袍铡草

一、天盘左旋，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之天盘左旋法，其走转姿势（如前图 1896、1897）。

二、天盘左旋，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向左走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 2016）。

1. 左叶底藏花

（1）扣步藏花：向左脚前扣上右步落正圈。重心正直下坐于左腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。左手在上，右手在下。眼看左手前。呈扣步藏花式（如图 2017）。

（2）摆步藏花：上动不停。重心正直前移右腿。向左回身向左摆左步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于右腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 2018）。



图 2016

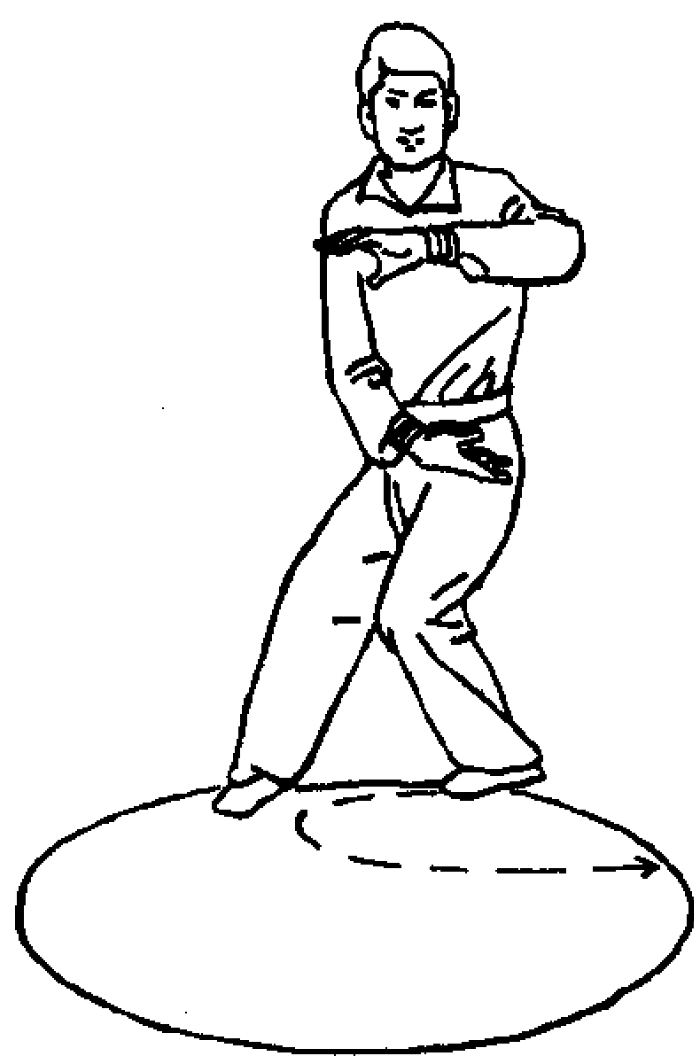
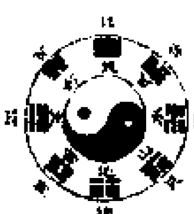


图 2017



图 2018

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移左腿。向左后转身 180 度，提右脚经左脚内侧向左脚前扣上一大步。随转身，右手向左肩前反掌探出，随即拧回右腰间，同时左手随转身向左后方平胸后摆动经左腰处翻转手心向上，由腹向前平伸切出切掌。两膝相扣，重心正直下坐于左腿。眼看左掌。呈里桩式（如图 2019、2020）。



3. 外桩式：接前式。重心正直前移右腿。向左回身，向左摆左步落正圈。同时左手变俯掌，随身左转平胸向左方打出。重心坐于右腿。圆裆固胯，两膝撑张。右手仍端于右腰间。眼看左掌。呈外桩式（如图 2021）。


图 2019

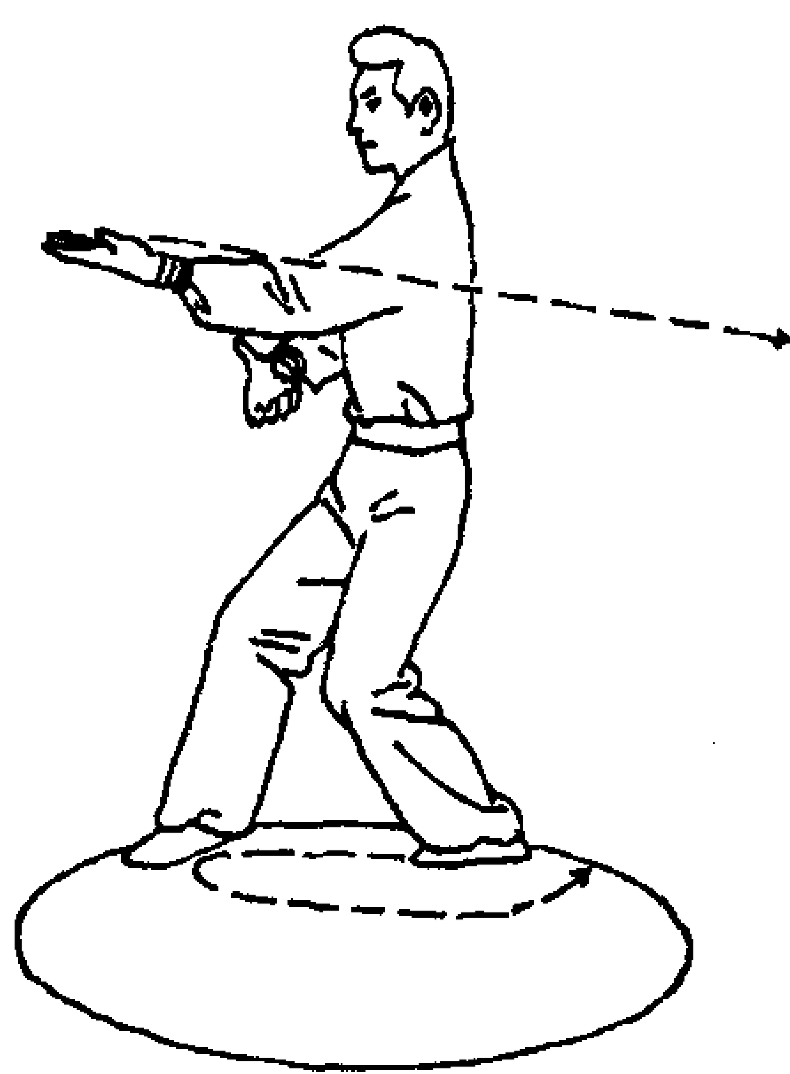
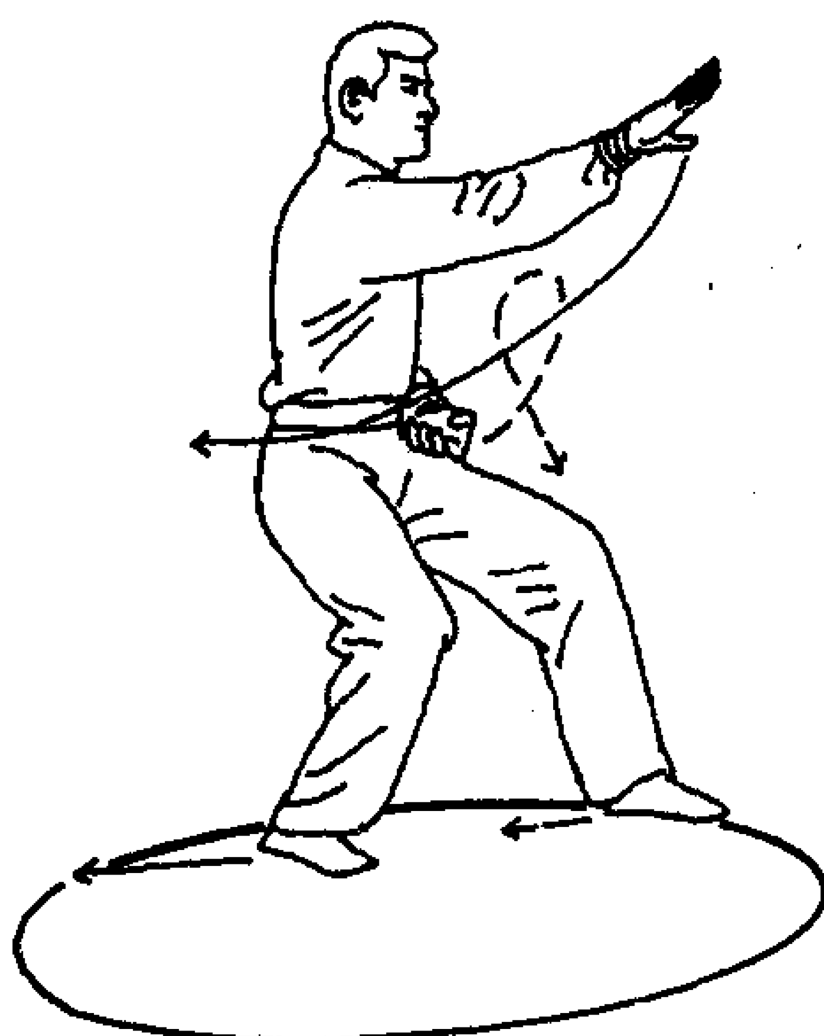

图 2020


图 2021

4. 捋手指面：接前式。动作不停。左手捋拗对方左腕引回腹前，同时用右手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看右手（如图 2022）。

5. 白袍铡草：接前式动作不停。向后退右步，微收左步。同时右手採拗对方右腕，左掌按压对方右肘，身向下坐。呈白袍铡草式（如图 2023）。

6. 捋手扫面：接前式动作不停。身向左转，向后退左步，收并右脚虚点地。同时左手向前捋腕回带，右手握拳赶肘，眼看右肩前（如图 2024）。


图 2022

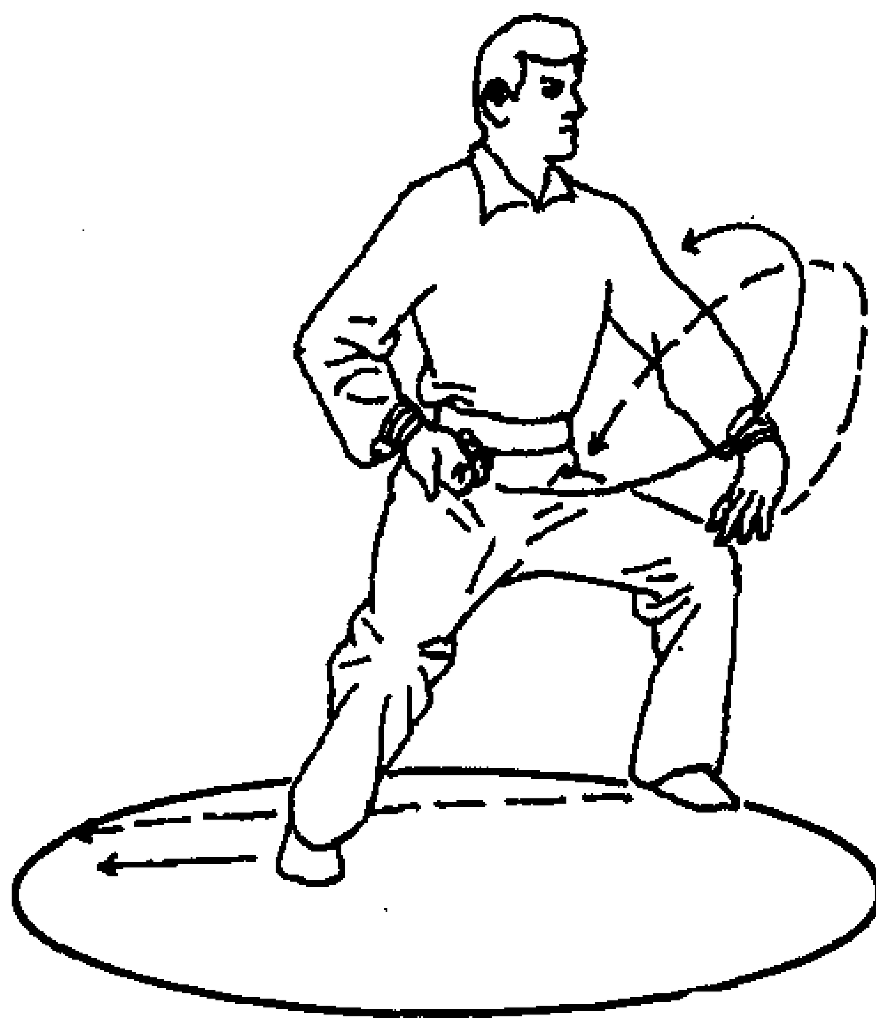

图 2023


图 2024

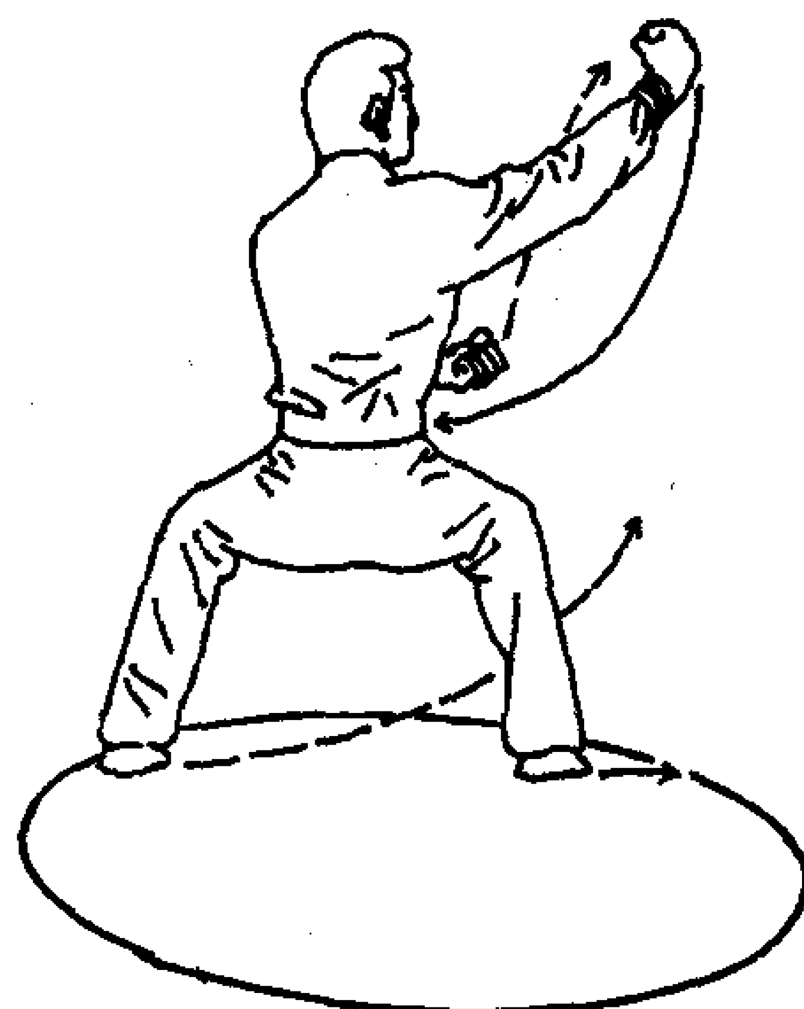
上动不停。向右横开右步，微跟左步，左手向左搬手，同时右拳向右横打扫面捶。成骑马蹲裆式。眼看右拳（如图 2025）。

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图 1842）。

8. 回身探掌：同第一掌（如前图 1843）。

9. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1844）。

10. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1845）。


图 2025

11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图 1846）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图 1847）
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图 1848）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图 1849）。
15. 左转身捶：同第一掌（如前图 1850）。
16. 右转身捶：同第一掌（如前图 1851）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图 1852）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图 1853）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图 1854）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图 1855）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图 1856）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图 1857）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图 1858、1859、1860）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图 1861）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图 1862）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图 1863）。

三、地盘右转，走转姿势

用白虎坐地式，按乾坤旋转中之地盘右转法，其走转姿势（如前图 1862、1863）。

四、地盘右转，换式动作

以白虎坐地式，沿圈向右走转，当走到正北方向，坎宫卦位时，开始换式（如图 2026）。

1. 右叶底藏花

（1）扣步藏花：向右脚前扣上左步落正圈。重心正直下坐于右腿。两手同时拧臂圆撑胸前抱球。右手在上，手心向下；左手在下，手心向上。眼看右手前。呈扣步藏花式（如图 2027）。

（2）摆步藏花：接前式上动不停。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。两臂圆撑胸前抱球不变。重心坐于左腿，圆裆固胯，两膝撑张。呈摆步藏花式（如图 2028）。

2. 里桩式：上动不停。重心正直前移右腿。向右后转身 180 度，提左脚经右脚内侧向右脚前扣上一大步。随转身，左手向右肩前反掌探出，随即拧回左腰间，同时右手随转身向右后方平胸后摆，经右腰处翻转手心向上，由腹前平伸出切掌。眼看右掌。呈里桩式（如图 2029、2030）。

3. 外桩式：接前式。重心正直前移左腿。向右回身，向右摆右步落正圈。同时右

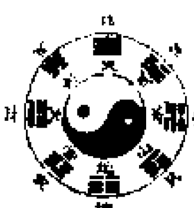



图 2026

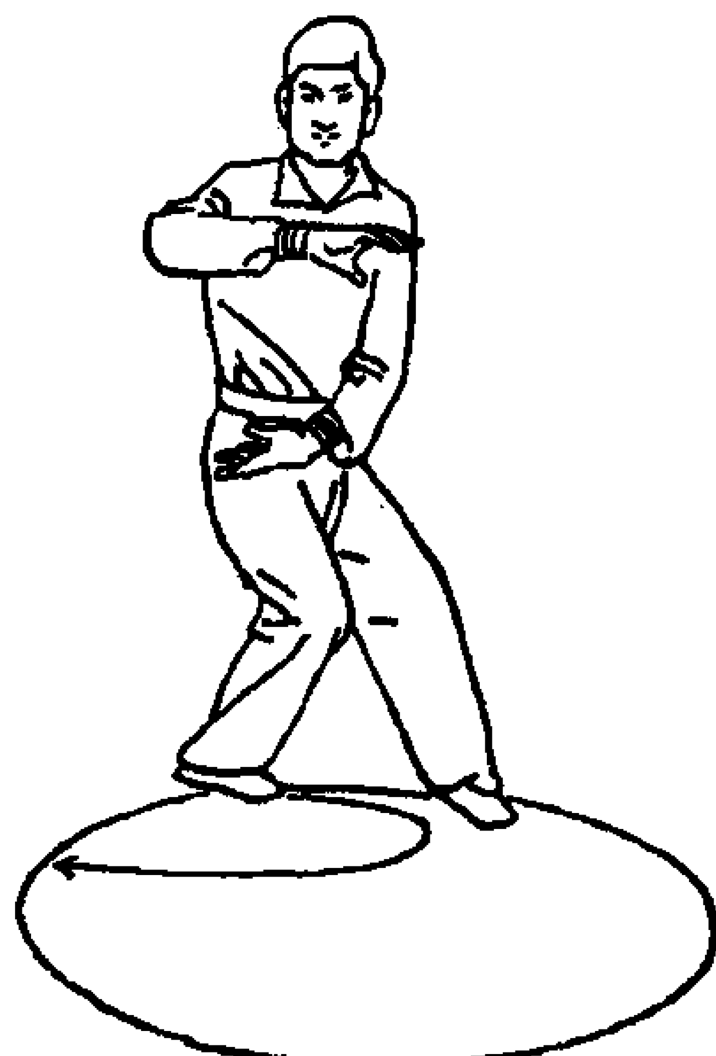
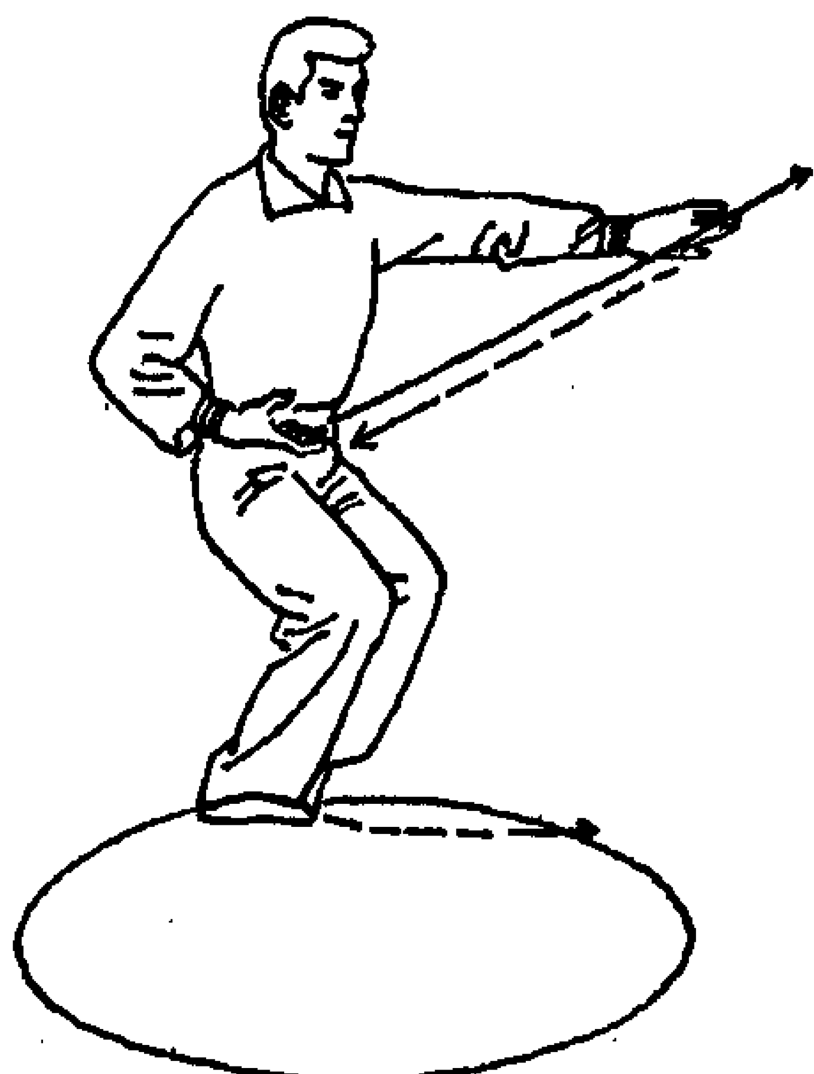

图 2027


图 2028

手变俯掌，随身右转平胸向右方打出。重心坐于左腿。圆裆固胯，两膝撑张。左手仍端于左腰间。眼看右掌。呈外桩式（如图 2031）。


图 2029

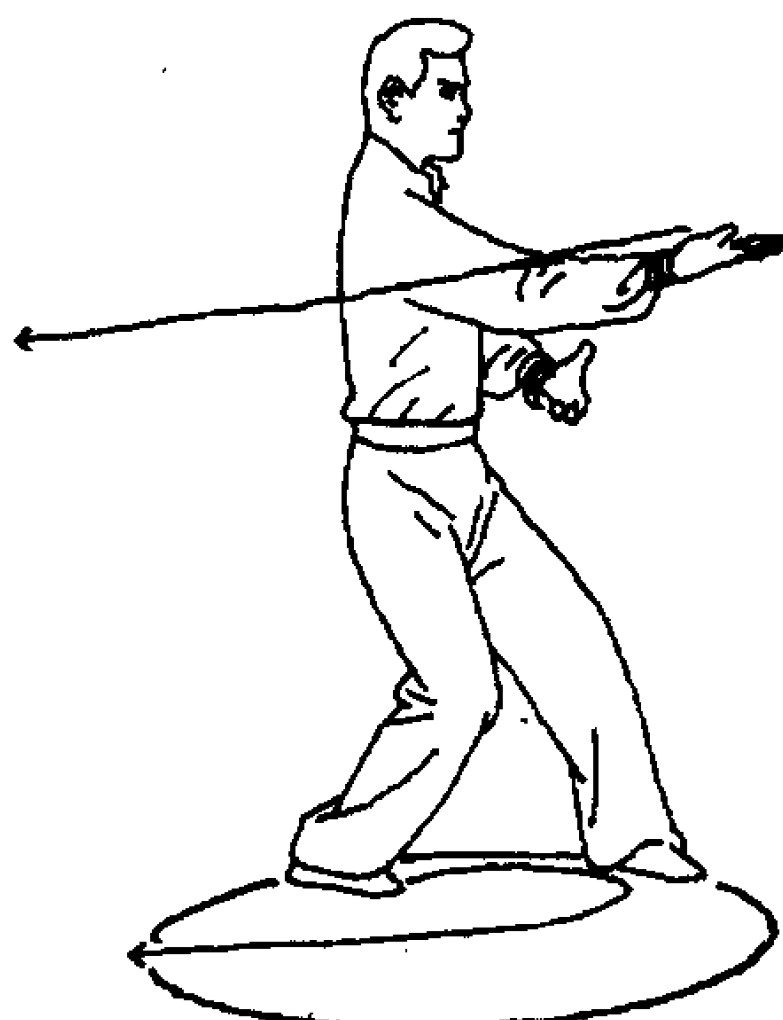
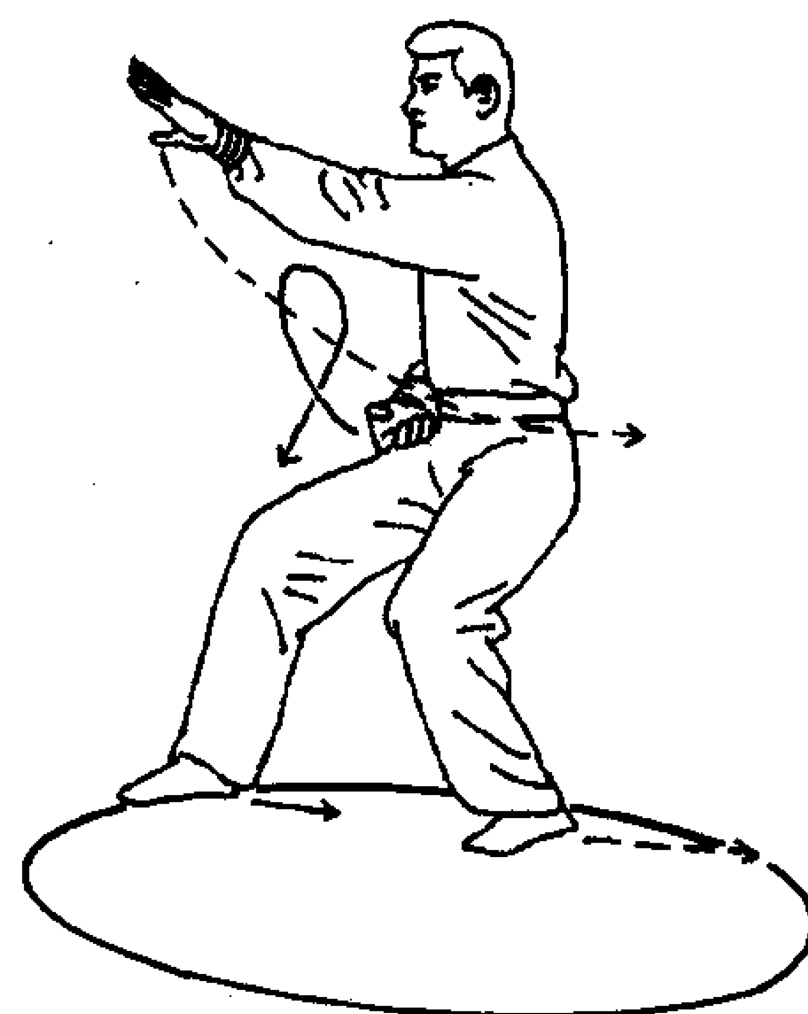
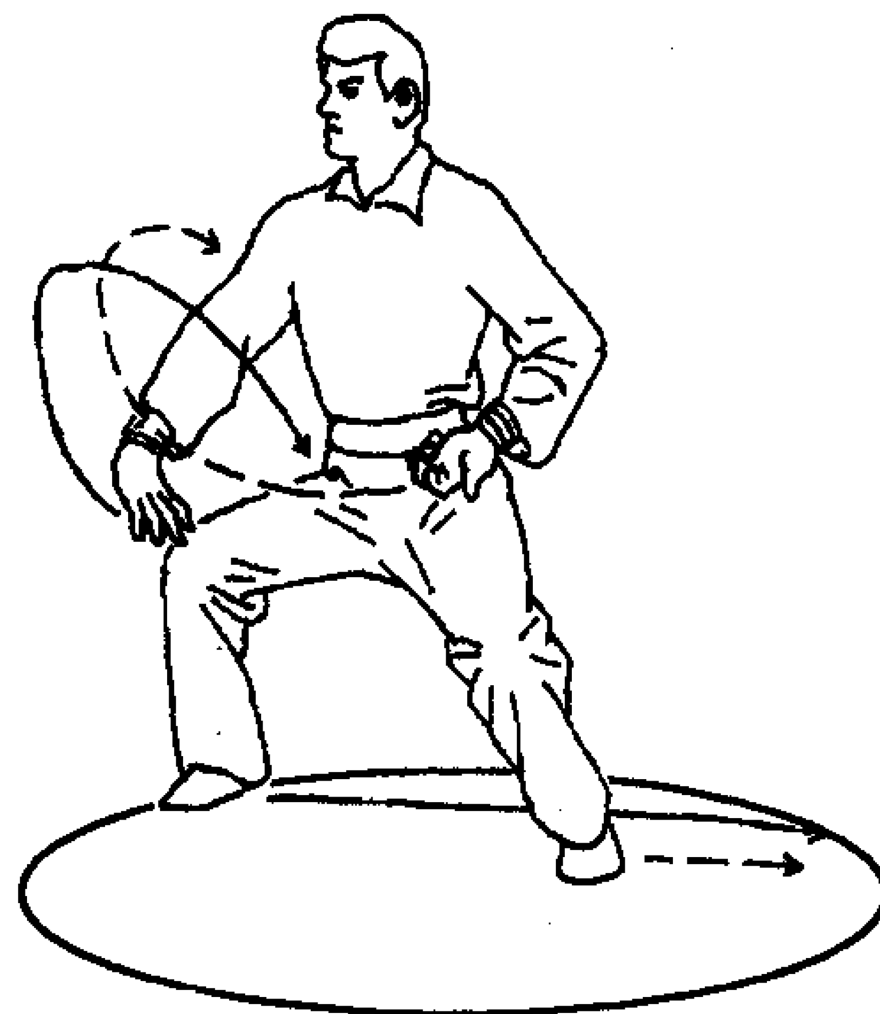

图 2030


图 2031

4. 捋手指面：接前式。右手捋拗对方右腕引回腹前，同时用左手向前直指对方面部。两足原地不动。眼看左手（如图 2032）。

5. 白袍铡草：接前式动作不停，向后退左步，微收右步。同时左手採拗对方左腕，右掌按压对方左肘，身向下坐。呈白袍铡草式（如图 2033）。


图 2032


图 2033

6. 捋手扫面：接前式动作不停。身向右转，向后退右步，收并左脚虚点地。同时右手向前捋腕回带，左手握拳赶肘，眼看左肩前（如图2034）。

上动不停。向左横开左步，微跟右步，右手向右搬手，同时左拳向左横打扫面捶。成骑马蹲裆式。眼看左拳（如图2035）。

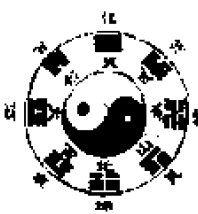

图 2034


图 2035

7. 狮子抱球：同第一掌（如前图1876）。
8. 回身探掌：同第一掌（如前图1877）。
9. 十字穿掌：同第一掌（如前图1878）。
10. 回身挑掌：同第一掌（如前图1879）。
11. 上步挑打掌：同第一掌（如前图1880）。
12. 进步挑打掌：同第一掌（如前图1881）。
13. 缠肘领手：同第一掌（如前图1882）。
14. 卧步震心捶：同第一掌（如前图1883）。
15. 右转身捶：同第一掌（如前图1884）。
16. 左转身捶：同第一掌（如前图1885）。
17. 回身探掌：同第一掌（如前图1886）。
18. 十字穿掌：同第一掌（如前图1887）。
19. 回身挑掌：同第一掌（如前图1888）。
20. 猿猴扳枝：同第一掌（如前图1889）。
21. 叶底偷桃：同第一掌（如前图1890）。
22. 鸿雁出群：同第一掌（如前图1891）。
23. 青龙飞天：同第一掌（如前图1892、1893、1894）。
24. 青龙摆首：同第一掌（如前图1895）。
25. 白虎坐地：同第一掌（如前图1896）。
26. 乾坤旋转：同第一掌（如前图1897）。

坎宫八卦掌至此已全部练完。可接着别宫掌法循环练习。若不再练，可按艮宫八卦掌中九宫八卦转掌之收式进行结束。

九宫八卦转掌定架子的六十四掌已全部介绍完毕。在熟悉了套路，练有一定基本功的基础上，可再练九宫八卦转掌的活架子，在熟练了每一掌法的用法之后，进而可再练九宫八卦转掌的变架子。关于九宫八卦转掌的活架子和变架子的练法，待后介绍。



传 记

董海川传略

董海川，生于清嘉庆元年（1796年10月13日），逝于清光绪六年冬（1880年12月15日）。享年84岁。

董先生是河北省文安县朱家坞人。幼嗜武术，精罗汉拳、炮锤等，以武勇名乡里。及长，性喜遨游。于皖之九华山净修宫拜道者毕澄霞（人称云盘长老，亦称红莲仙子）为师。学八卦掌。后得其师叔郭济元（人称铁拐道人，又称武当大侠）的传授，得太极十三势之奥妙。后以八卦八翻掌传世。精鸡爪鸳鸯钺、流星连子锤、判官双笔、日月双镰等十八般长短器械和诸般暗器。后因伤人命，为避祸，到肃王府任司膳太监，故有董老公之称。后作王府武术总教师。此时从其学拳者如旗人全凯亭（此人曾与先生画像留传后世）广泰石之李云贵、保定之阮珍古等，但皆未终其业而离师。董先生老年，迁出王府后，先于北新桥，南船板胡同世珍家设帐。后迁朝阳门大街马贵之永义木厂内。3年后移于东便门马维祺的煤铺中。最后复又迁居东四牌楼，其徒及义女婿史计栋之义和木厂中，不数年先生即谢世，时当光绪六年十二月十五日。享年84岁。先生迁出王府，设教授拳，独创一派，以八卦掌传世，被尊为此门拳之始祖。

先生逝后，因无后人，由弟子百余人葬于北京东直门外东北里许红桥大道之旁。两年后，即光绪九年，其大弟子尹福领名为之树碑以志之，碑阴列先生弟子名56人。以尹福为首、其前5名次序为尹福、马维祺、史计栋、程迁华、宋长荣。

至民国十九年由其徒孙马贵领名，复立一碑，并公议出本门传统二十字谱：海、福、寿、山、永、强、毅、定、国、基、昌、明、光、大、陆、道、德、建、无、极。先生墓于1981年5月由李子鸣领名迁葬于北京万安公墓（见墓照图）。

史计栋传略

史计栋，字振邦（1836—1909）。河北省冀县小寨村人。从小爱武，初从秦凤仪学弹腿，练连环腿。曾在北京东四牌楼开设店铺，后在朝阳门内开设义和木厂。先生行

六故人称史六掌柜。他和尹福是同乡，又是好友。经尹福介绍，拜董海川为师，学八卦掌。史为人谨厚，秉心颖悟，获董海川先生器重，“董老衣食之需由君供给，殁则为其茔葬地，并认其棺椁冥衣之费”。（引文见《清授六品顶戴史公讳纪栋之墓》碑）。董史不但有师徒之谊，且有翁婿之情，故史功夫十分深厚，尤以腿功甚精，故有艺名“贼腿史六”之称。史先生早晚练功，都是越墙进天坛禁地练拳。史先生功夫精纯，授徒甚严。曾传徒弟有张德修（善亭），于庆进，杨荣本（此人后出家称福元僧）、韩福顺等。先生终年 73 岁，病逝故里。

公老无子，过继其兄子立发为嗣。史立卿是立发胞弟，从其叔史计栋学拳，亦为名家。

韩福顺传略

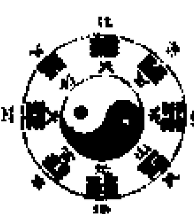
韩福顺，排行老六，人称“韩六”。河北省冀县城南彭村人。为人忠实憨厚，能吃苦耐劳，遇事思让不与人争，故又称“韩六傻子”。幼年学徒打铁，拜史计栋为师，学练八卦掌。常随师拜望董海川老师。董海川见他诚朴，秉性仁慈，性格直爽，练拳肯下苦功，十分喜爱器重，时常亲自教导指点他，后来直接认他作徒，董海川外出往边外为肃王办事，愿携徒前往，问他是否愿意同去。他欣然愿往。故韩辞去了铁匠铺工作，随董北行。学艺半年，功夫大进。韩除了八卦掌功夫精健之外，在八卦六十四转刀、八卦八趟走刀、子路刀、转环刀、对劈刀等套路上皆下狠功夫，与人交手，人刀难近其身，但见其刀围着交手者脖子转，甚难摆脱。故有艺名“单刀韩六”之称。韩收吴峻山为徒。终年 85 岁。

吴峻山传略

吴峻山，字德连（1870—1941）。河北省武清县人。拜韩福顺为师，学八卦掌。韩代师收徒，故吴峻山又得到师爷史计栋的直接传授，功夫深厚，技艺全面。又得到刘德宽传授董海川的《八卦八翻掌》传留后世。吴峻山曾任南京中央国术馆教务处长，兼编审处处长，传授弟子甚多，收陈秉衡、蒋勋培、张法孟等为徒。吴图南曾赞吴峻山：“致力八卦四十余年，旁及六合诸功。执教南北，颇获盛名。创造‘新劈刺术’。对于国术军事化，裨益匪浅。诚为八卦门中之杰出者也”。晚年将“九宫八卦转掌”和“八卦太极拳”连手写谱传给张法孟先生，不久即于 1941 年病逝于四川省江津县，享年 71 岁。

张法孟传略

张法孟，号一阳子，雕塑家、气功家、武术家。山东省寿光县人。生于 1914 年 12



月27日。幼好拳术，初习少林等长拳。1934年，20岁于杭州国立艺专学美术时，师从杭州国术馆八卦掌专家、吴俊山门生陈秉衡老师学练太极长拳一百零七式和九宫八卦转掌六十四势。后杭州国立艺专和南京中央国术馆同迁云南昆明，又复迁四川，张法孟再度得到吴俊山师爷，亲身指导。吴病逝后，其所撰九宫八卦转掌拳谱为张法孟持有。

张法孟老师为人诚恳，虚心好学，知识渊博，精益求精。无门户偏见，亦不保守，广求名师，博采名家之长，不断丰富自己。1946年，在北京故宫博物院古物馆工作时，从大成拳创始人北京王芗斋老师学习气功站桩，得其拳理功法甚深。1959年，从峨嵋派最后掌门人、山西周潜川老师学习气功峨嵋十二桩。1981年，从武当拳术名家金子弢先生学习武当太乙五行擒扑二十三式和九宫旋转十二法。

1950年，张法孟老师离开北京，供职于东北鲁迅艺术学院、沈阳鲁迅美术学院、哈尔滨艺术学院，集中精力，献身于教学，但于业余时间仍不放松中国气功和拳术的研究与练习。

1971年，张法孟老师脱离艺术界，供职于哈尔滨江北医院、哈尔滨中医医院、哈尔滨市中西医离职学习中医班等处。先生工作数十年，潜心研究医学理论和中国的气功与拳术，深谙《易经》、《灵枢》、《参同》等经典论著以及各家拳术理论。他曾对太极拳一百零七式，九宫八卦转掌六十四势和武当太乙五行擒扑二十三式等3种拳术进行对比研究，得出了这三种拳术的理论根源和组成结构，同出于河图洛书的结论。遂编著《自我保健学》一书，并组成自我保健学社。1986年6月应国家体委邀请，出席了在河北省怀柔县召开的全国健身拳术史座谈会；10月参加了在石家庄召开的全国气功科学会议，在会上作了汇报表演，进行了交流。

张法孟老师的九宫八卦转掌六十四势和太极长拳一百零七式，甚少传人，仅传王滋顺、靳群、李新杰、陈经武、陈宏、丛日东、刘顺吉等数人。张法孟先生坚持练习拳功，数十年如一日，从不间断。身体十分健康，曾任哈尔滨市八卦拳研究学社名誉主席，哈尔滨市气功协会委员，哈尔滨市自我保健拳社社长，1993年2月25日病逝于哈尔滨，享年80岁。

[G e n e r a l   I n f o r m a t i o n]
书名＝九宫八卦转掌　　六十四势
作者＝陈宏
页数＝４８５
ＳＳ号＝１２０２２３９１
出版日期＝２００７．９